

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang melibatkan 306 responden siswa SMAN 10 Depok mengenai Hubungan Ketahanan Keluarga dan Literasi Kesehatan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi maka peneliti dapat menarik sebuah kesimpulan yaitu ;

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rerata usia remaja putri adalah 16 tahun, dengan rentang usia termuda 15 tahun hingga tertua 19 tahun.
- b. Tingkat ketahanan keluarga sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 180 responden, sedangkan 126 responden berada pada kategori ketahanan keluarga rendah.
- c. Tingkat regulasi emosi yang ada pada siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosi yang baik yaitu sebesar 172 responden, sedangkan 134 responden berada pada kategori rendah
- d. Risiko penyalahgunaan NAPZA pada responden sebagian besar berada pada kategori yang mengkhawatirkan dikarenakan 35,6% responden beresiko menyalahgunakan NAPZA, sebesar 109 responden beresiko tinggi menyalahgunakan NAPZA, dan 197 orang beresiko rendah menyalahgunakan NAPZA
- e. Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketahanan keluarga dan regulasi emosi dengan resiko penyalahgunaan NAPZA, dengan Nilai p-value pada variabel ketahanan keluarga sebesar $<0,001$ dan pada variabel regulasi emosi sebesar $<0,001$ yang menandakan hubungan yang bermakna secara statistik.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara adaptif, seperti mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Penguatan regulasi emosi ini penting agar remaja mampu menghadapi tekanan psikososial tanpa melibatkan perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan NAPZA. Selain itu, remaja diharapkan aktif membangun hubungan yang positif dengan keluarga sebagai sumber dukungan emosional dan kontrol sosial yang protektif.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program penguatan karakter, regulasi emosi, dan pencegahan penyalahgunaan NAPZA dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler. Selain itu, sekolah dapat mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling sebagai sarana deteksi dini serta pendampingan bagi remaja yang berisiko.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan program promotif dan preventif terkait kesehatan mental remaja, khususnya pengelolaan emosi dan pencegahan penyalahgunaan NAPZA. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, sekolah, keluarga, dan komunitas perlu diperkuat melalui program berbasis remaja, seperti konseling kelompok atau Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR).

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain, seperti dukungan teman sebaya, stres akademik, atau kontrol diri, serta menggunakan desain penelitian longitudinal atau pendekatan kualitatif. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi risiko penyalahgunaan NAPZA pada remaja.