

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran kecemasan remaja saat menstruasi di SDN 02 Semuli Jaya, sehingga dapat disimpulkan bahwa :

1. Siswa perempuan di SDN 02 Semuli Jaya mengalami gejala-gejala kecemasan saat menstruasi meliputi, perasaan takut, perasaan berubah-ubah (*mood swing*), gelisah, mudah marah, deg-degan atau berdebar. Gejala – gejala tersebut sering dirasakan remaja sejak awal mengalami menstruasi, terjadi saat menjelang menstruasi (pramenstruasi) dan ada pula yang berlanjut sampai pada saat menstruasi.
2. Dampak kecemasan yang dialami siswa perempuan di SDN 02 Semuli Jaya saat menstruasi ialah meliputi, terhambatnya aktivitas, rasa kurang percaya diri, kurangnya tingkat konsentrasi, tidak ada perasaan semangat atau malas melakukan kegiatan pada umumnya. Dampak lainnya ialah terjadinya perubahan pola makan yang mana pola makan cenderung meningkat meskipun ada pula yang menurun.
3. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan siswa perempuan di SDN 02 Semuli Jaya saat menstruasi ialah dari inisiatif sendiri meliputi, istirahat, bermain *handphone* dan juga melihat tayangan televisi. Upaya tersebut belum membuahkan hasil yang maksimal karena aktivitas tetap terhambat dan juga kecemasan masih dirasakan. Remaja masih bingung terkait upaya yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang mereka rasakan saat menstruasi.

B. Saran

1. Institusi Kebidanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan dan wawasan pengembangan kompetensi pembelajaran mahasiswi kebidanan tentang kesehatan reproduksi remaja yang berkaitan dengan gangguan psikologis yang terjadi pada saat menstruasi.

2. Pelayanan Kebidanan

Hasil penelitian ini bagi pelayanan kesehatan dapat dijadikan sebagai landasan dalam memberikan promosi kesehatan tentang menstruasi dan upaya non farmakologis untuk mengatasi kecemasan saat menstruasi baik bagi remaja itu sendiri, orang tua, maupun pihak sekolah melalui penyuluhan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan wawasan terutama terkait menstruasi dan upaya penanganan ketidaknyamanan saat menstruasi.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya . Kemudian bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengeksplorasi bagaimana kecemasan remaja perempuan saat menstruasi secara lebih mendalam agar didapatkan data yang lebih bervariasi dari sebelumnya.