

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan korelasi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, sebagian besar adalah termasuk kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 30 responden (50,8%).
2. Siklus menstruasi siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, sebagian besar adalah responden adalah termasuk kategori berubah yaitu sebanyak 34 responden (57,6 %).
3. Ada hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional berbasis komputer dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, dengan nilai  $p = 0,002 < 0,05$  dan termasuk keeratan sedang dengan  $r = 0,449$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah SMAN 1 Kasihan Bantul  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan tingkat kecemasan menghadapi UN dengan siklus menstruasi sehingga dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang promosi kesehatan.
2. Bagi Puskesmas  
Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan untuk mengembangkan program kesehatan peduli remaja (PKPR) yang dijalankan oleh puskesmas.

3. Bagi Siswi SMAN 1 Kasihan Bantul

Hasil penelitian ini terdapat gangguan pola tidur pada responden, sebaiknya siswi kelas XII yang menghadapi UNBK mampu menurunkan kecemasannya dengan berpikir positif dan belajar dengan giat sehingga pola tidurnya tidak terganggu atau melakukan teknik relaksasi sebelum tidur.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada siswi SMA.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA