

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Tingkat kecemasan pada siswi kelas VII-VIII di SMP Negeri 4 Gamping Sleman sebagian besar adalah sedang sebanyak 24 siswi (46,2%).
2. Siklus menstruasi siswi kelas VII-VIII di SMP Negeri 4 Gamping Sleman sebagian besar adalah tidak teratur sebanyak 32 siswi (61,5%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada siswi kelas VII-VIII di SMP Negeri 4 Gamping Sleman Yogyakarta (  $p\text{-value } 0,027 < \alpha 0,05$  ).
4. Keeratan hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada siswi kelas VII-VIII di SMP Negeri 4 Gamping Sleman Yogyakarta adalah rendah (nilai koefisien kolerasi 0,349).

#### **B. Saran**

1. Bagi siswi SMP Negeri 4 Gamping Sleman Yogyakarta  
Diharapkan siswi melakukan upaya untuk mengurangi kecemasan dengan berbagai kegiatan positif misalnya dengan melakukan aktivitas olah raga dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.
2. Bagi Tenaga Pengajar di SMP Negeri 4 Gamping Sleman Yogyakarta  
Diharapkan adanya suasana belajar yang menyenangkan, mengembangkan *sense of humor* selama kegiatan pembelajaran sehingga siswi merasa nyaman dengan kegiatan pembelajaran di kelas.

3. Bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani

Diharapkan mahasiswa hendaknya menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan informasi guna meningkatkan pemahaman tentang hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya hendaknya memperluas penelitian ini dengan menambahkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat siklus menstruasi, seperti: gangguan fungsi hormon, usia pubertas, diet atau kebiasaan makan, riwayat kesehatan keluarga, faktor kimiawi, kegiatan fisik dan sosial budaya dan dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi.

PERPUSTAKAAN  
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA