

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Setelah melaksanakan penelitian mulai tanggal 15 April s/d 21 April 2020 dengan judul “Gambaran Persepsi dan Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Kecemasan Saat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 5 Bogor”, maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Karakteristik remaja putri di SMAN 5 Bogor yang paling mendominasi adalah usia 16 tahun yaitu 43 responden (51%), usia pertama menstruasi (*menarche*) yang mendominasi ialah responden berusia 10-13 tahun yaitu 69 responden (81%) dan sumber informasi yang diperoleh responden mengenai PMS yang paling mendominasi adalah melalui media (cetak dan elektronik) yaitu 29 responden (34%).
2. Persepsi remaja putri mengenai PMS di SMAN 5 Bogor ialah 70 responden (82%) memiliki persepsi positif mengenai PMS dan 15 responden (18%) memiliki persepsi negatif mengenai PMS.
3. Perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMAN 5 Bogor yaitu 61 responden (72%) memiliki perilaku positif mengenai PMS dan 24 responden (28%) memiliki perilaku negatif mengenai PMS
4. Tingkat kecemasan remaja putri saat PMS di SMAN 5 Bogor yaitu 27 responden (32%) tidak mengalami kecemasan, 25 responden (29%)

mengalami cemas sedang, 17 responden (20%) mengalami cemas ringan, 14 responden (16%) cemas berat dan 2 responden (2%), cemas sangat berat/panik saat PMS.

## 6.2. Saran

Dari hasil penelitian ini, maka peneliti menyampaikan berbagai rekomendasi bagi pihak-pihak terkait sebagai berikut :

### 1. Peneliti selanjutnya

Diharapkan bisa mengembangkan penelitian yang masih berkaitan dengan persepsi dan perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Peneliti selanjutnya tentang gambaran motivasi remaja putri dalam hal mencegah PMS atau gambaran mengenai gejala atau keluhan lainnya yang terkait dengan PMS.

### 2. Institusi Pendidikan/Sekolah/Pelayanan Kespro

Program UKS di SMA Negeri 5 Kota Bogor dapat lebih ditingkatkan lagi dalam pemberian pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi khususnya mengenai *Pre Menstrual Syndrome* (PMS).

### 3. Bagi Institusi Keperawatan Bogor

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya dan dapat menambah sumber bacaan terbaru mengenai masalah *Pre Menstrual Syndrome* (PMS).