

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Gambaran Siklus Menstruasi dan Kecemasan Remaja Putri Prodi DIII Keperawatan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung Pada Masa Pandemi” maka dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh remaja yaitu 120 remaja (74,1%) mengalami siklus menstruasi teratur menstruasi dan sebagian kecil remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 42 orang (25,9%) sedangkan untuk tingkat kecemasan di masa pandemi pada remaja di Prodi DIII Keperawatan, hampir seluruh remaja yaitu 136 orang (84%) mengalami kecemasan ringan, sebagian kecil remaja putri yaitu sebanyak 26 orang (16%) mengalami kecemasan sedang, dan untuk remaja yang mengalami kecemasan berat ataupun remaja yang tidak mengalami kecemasan terhadap kondisi dimasa pandemi COVID-19 terdapat 0 orang (0%).

5.2. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti merekomendasikan beberapa hal yang bisa dijadikan masukan oleh pihak-pihak terkait diantaranya:

5.2.1. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden untuk menambah informasi mengenai cara memperlancar siklus menstruasi dan mengolah mekanisme coping dan kecemasan yang dialami. Sehingga responden dapat mencegah timbulnya penyakit reproduksi ataupun penyakit mental sejak dini.

5.2.2. Institusi Pelayanan Kesehatan

Pihak institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengefektifkan tindakan promotif pada remaja. Salah satu caranya yaitu melakukan penyuluhan mengenai kesehatan mental dan reproduksi remaja dengan mengikutsertakan para remaja putri. Sehingga dengan demikian, remaja yang telah diberikan penyuluhan dan bimbingan oleh tenaga kesehatan dapat memperbaiki kesehatan reproduksi juga kesehatan mental remaja dengan lebih efektif.

5.2.3. Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi mengenai gambaran remaja putri mengenai menstruasi dan kecemasan remaja. Misalnya untuk bahan pembelajaran mahasiswa terkait menstruasi dan psikologis remaja. Hal ini berguna untuk menambah wawasan setiap pembacanya.

5.2.4. Profesi

Pelayanan keperawatan diharapkan mampu meningkatkan derajat kesehatan keluarga khususnya wanita agar lebih optimal. Caranya yaitu dengan memberikan promosi kesehatan yang mudah dipahami oleh remaja putri. Sehingga para remaja menjadi tahu, mau, dan mampu mengubah pola mekanisme coping dan memakan makanan bergizi sehingga terhindar dari gangguan siklus menstruasi dan juga masalah psikologis yang diakibatkan oleh kecemasan.

5.2.5. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk peneliti selanjutnya. Diharapkan data yang telah diperoleh mampu dikembangkan khususnya yang berkaitan dengan siklus menstruasi dan kecemasan remaja putri terlebih yang membuktikan bahwa terdapat hubungan atau pengaruh kecemasan dengan/terhadap perubahan siklus menstruasi remaja putri. Diharapkan untuk data penelitian yang telah diperoleh ini juga dapat kemudian dijadikan sebagai referensi penelitian selanjutnya.