

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil pada penelitian ini adalah terdapat hubungan bermakna antara *Pre Menstrual Syndrome* dengan tingkat kecemasan dengan nilai $p=0,00$. Semakin besar tingkat *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja, makin besar pula tingkat kecemasannya.

B. Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya agar mengambil subyek/sampel yang lebih heterogen dan metode yang lebih baik dan teliti, misal dengan metode eksperimental.
2. Untuk peneliti selanjutnya, karena skor kecemasan ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya faktor keluarga, lingkungan, stress, serta penggunaan alkohol dan tembakau. Sehingga, perlu penelitian yang mempertimbangkan faktor-faktor kecemasan yang lebih lengkap, sehingga hasil yang didapat lebih akurat.
3. Untuk remaja putri perlu diberikan penyuluhan mengenai pentingnya mengetahui siklus menstruasi khususnya *Pre Menstrual Syndrome* dan kaitannya dengan penyakit psikologi yang dialami fase itu, dalam hal ini kecemasan.