

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Tingkat Stres Remaja Saat Masa Pubertas Di Desa Geneng Prambanan Tahun 2024, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 12,93 tahun dengan standar deviasi $\pm 0,841$. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan 35 orang (52,2%), pendidikan paling banyak SD sebanyak 36 orang (46,3%).
2. Gambaran tingkat stres remaja saat masa pubertas di Desa Geneng sebagian besar mengalami tingkat stres sedang sebanyak 57 orang (85,1%).
3. Usia mempengaruhi tingkat stres seseorang. Dengan hasil gambaran tingkat stres remaja saat masa pubertas di Desa Geneng berdasarkan usia diperoleh hasil paling banyak dialami oleh remaja awal usia 12 tahun sebanyak 22 orang (32,8%) dengan tingkat stres sedang.
4. Gambaran tingkat stres remaja saat pubertas di Desa Geneng berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil paling banyak dialami oleh remaja laki-laki 29 orang (43,3%) dengan tingkat stres sedang.
5. Pendidikan mempengaruhi tingkat stres seseorang. Dengan hasil penelitian gambaran tingkat stres remaja saat masa pubertas di Desa Geneng berdasarkan pendidikan diperoleh hasil bahwa stres sebagian besar dialami oleh remaja berpendidikan SD sebanyak 29 orang (43,3%) dengan tingkat stres sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan Kesimpulan diatas maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi remaja

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, remaja dapat memahami bahwa perubahan fisik, psikologi dan sosial ketika masa pubertas adalah hal

yang normal. Sehingga remaja yang memasuki usia remaja dan menghadapi pubertas tidak perlu merasa khawatir karena perubahan tersebut

2. Bagi orang tua

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, orang tua selalu mendukung dan mendampingi anaknya yang memasuki pubertas agar tidak terjadi depresi atau perubahan perilaku pada anak.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan dengan adanya penelitian ini masyarakat lebih paham terkait remaja yang memasuki pubertas dan selalu membimbing remaja ke arah positif.

4. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dengan penelitian ini tenaga kesehatan dapat meningkatkan peran sebagai *educator* tentang stres yang dialami remaja saat masa pubertas.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan agar sebaiknya peneliti selanjutnya, jika melakukan penelitian dengan *door to door* sebelum mendatangi responden peneliti kontrak waktu dulu supaya tidak mencari waktu lain karena dapat menghabiskan waktu yang lama.