

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Menstrual Distress Pada Remaja Putri Di SMP N 3 Klaten” adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini melibatkan 70 siswi kelas VII di SMP N 3 Klaten, dengan rata-rata usia responden adalah 12,83 tahun.
2. Sebagian besar responden di SMP N 3 Klaten yang mengalami menstrual distress ringan dengan dukungan keluarga yang cukup.
3. Sebagian besar responden di SMP N 3 Klaten memiliki siklus menstruasi normal serta indeks masa tubuh yang normal.
4. Berdasarkan hasil *uji spearman rank* yang telah dilakukan penelitian di dapatkan p value  $0,000 < 0,05$  dan dengan nilai koefisien ( $r$ ) 0,435 yang dapat diartikan ada hubungan dukungan keluarga dengan menstrual distress pada remaja putri di SMP N 3 Klaten.

#### **B. Saran**

1. Bagi sekolah

Sekolah dapat berperan aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi yang menyeluruh, termasuk informasi tentang menstruasi dan cara-cara efektif untuk mengelola gejalanya. Selain itu, sekolah juga dapat menyediakan fasilitas yang memadai bagi siswi yang mengalami menstrual distress.

2. Bagi remaja putri

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang memadai kepada remaja putri mengenai menstruasi dan cara mengelola gejalanya, sehingga dapat membantu mereka mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga dapat meningkatkan kemampuan remaja putri dalam mengatasi menstrual distress.

3. Bagi instansi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten tentang bagaimana Dukungan Keluarga berhubungan dengan masalah menstrual pada remaja putri di SMP N 3 Klaten.

4. Bagi keluarga

Keluarga dapat menciptakan suasana yang terbuka untuk berdiskusi tentang menstruasi. Remaja putri perlu merasa nyaman berbicara mengenai pengalaman mereka tanpa takut dihakimi atau merasa malu. Sangat penting bagi keluarga untuk memberikan dukungan emosional. Mendengarkan keluhan mereka dengan penuh empati dan memberikan dukungan moral dapat membantu mengurangi beban psikologis yang mereka alami selama menstruasi.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Di masa mendatang, peneliti mungkin menemukan variabel tambahan yang mempengaruhi atau memediasi keterkaitan antara dukungan orang tua dan stres menstruasi, yang dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas hubungan tersebut.