

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Sebagian besar remaja yang tinggal di daerah rawan banjir di Desa Kalikebo mengalami tingkat kecemasan pada kategori sedang. Tingkat kecemasan ini dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman terhadap banjir. Perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Remaja dengan pendidikan menengah atas dan yang berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa juga menunjukkan kecemasan pada tingkat sedang hingga ringan. Karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pendampingan psikologis yang tepat untuk membantu remaja menghadapi dampak psikologis dari bencana banjir. Peningkatan kesiapsiagaan dan kemampuan pengelolaan stres akan sangat membantu mereka untuk lebih tangguh dalam menghadapi situasi tersebut dengan perasaan tenang dan percaya diri.

#### **B. Saran**

##### **1. Remaja**

Diharapkan remaja yang tinggal di daerah rawan banjir dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan kecemasan, misalnya dengan mengikuti kegiatan positif, berbagi cerita dengan orang terpercaya, atau mengikuti pelatihan manajemen stres agar dapat menghadapi situasi bencana dengan lebih tenang.

##### **2. Orang Tua**

Orang tua diharapkan lebih aktif memberikan dukungan emosional dan perhatian kepada anak-anak mereka, terutama saat terjadi bencana banjir. Komunikasi yang terbuka dan empati dari orang tua dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan remaja.

##### **3. Masyarakat**

Masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap kondisi psikologis remaja di lingkungan mereka, khususnya saat terjadi bencana seperti banjir. Dukungan sosial, seperti menciptakan lingkungan yang aman dan saling membantu, sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental para remaja.

##### **4. Perawat**

Perawat, terutama yang bertugas di komunitas, diharapkan dapat melakukan edukasi kesehatan mental pada remaja dan keluarga di wilayah rawan banjir, serta memberikan deteksi dini terhadap gejala gangguan kecemasan agar bisa ditindaklanjuti dengan tepat.

5. Puskesmas

Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama diharapkan menyelenggarakan kegiatan promotif dan preventif, seperti penyuluhan kesehatan mental, pelayanan konseling, dan skrining kecemasan bagi remaja di daerah rawan bencana.

6. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak variabel, seperti faktor dukungan sosial, pengalaman masa lalu, atau strategi coping remaja. Selain itu, dapat dilakukan penelitian kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi kecemasan saat banjir.