

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh BHT terhadap kecemasan saat PMS pada remaja di SMAN 2 Purwokerto, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik usia partisipan memiliki median usia 16 tahun pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sebagian besar usia *menarche* responden yaitu berusia 11 tahun. Pada penelitian ini, mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal yaitu berkisar antara 21 – 34 hari.
2. Terdapat perbedaan skor kecemasan saat PMS pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Tidak terdapat perbedaan skor kecemasan saat PMS *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.
3. Tidak terdapat perbedaan skor kecemasan saat PMS antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi. Terdapat perbedaan skor kecemasan saat PMS antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh BHT terhadap kecemasan saat PMS pada remaja di SMAN 2 Purwokerto. Saran dari penelitian ini meliputi:

1. Bagi responden  
Diharapkan dari hasil penelitian ini siswi SMAN 2 Purwokerto khususnya responden penelitian dapat menerapkan BHT sebagai bentuk menenangkan diri dan menurunkan kecemasan pada saat PMS yang dapat dilakukan di mana pun.
2. Bagi institusi pendidikan  
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan tentang manajemen kecemasan non-farmakologi dan sebagai sumber informasi tentang pengaruh BHT terhadap kecemasan saat PMS.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan melakukan intervensi secara langsung bersama responden dan memilih subjek yang berbeda misalnya pada usia dewasa muda ataupun wanita usia subur yang kemungkinan kecemasan yang dialami lebih parah.

