

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Siklus menstruasi merupakan indikator penting bagi kesehatan reproduksi seorang wanita. Gangguan siklus menstruasi yang dialami remaja putri di Asia masih cukup tinggi terjadi. Hal ini karena disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya stres. Stres yang dialami remaja putri di Asia dikarenakan lingkungan rumah, lingkungan sekolah atau akademik dan lingkungan social budaya. Penulis mengamati hasil penelitian dari 11 jurnal yang didapatkan bahwa p-value <0,005 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di Asia. Remaja putri yang mengalami stres lebih berisiko mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja putri, semakin tinggi juga risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Remaja putri di Asia memiliki tingkat stres yang beragam dan penyebab yang beragam. Jika remaja putri dapat mengatasi stres yang dialaminya, maka risiko gangguan siklus menstruasi tidak tinggi terjadi. Namun, masih banyak kejadian stres yang tidak diatasi dengan baik dan semakin memburuk menjadi stres berat dan gangguan psikologi lainnya bahkan menimbulkan rasa ingin bunuh diri. Hal ini dapat meningkatkan risiko gangguan siklus menstruasi, gangguan menstruasi lainnya, keluhan-keluhan fisik dan hubungan sosial remaja putri.

Dukungan keluarga, teman, sekolah, lingkungan sekitar bisa menjadi faktor yang dapat mengurangi atau mengatasi stres yang dialami remaja putri. Namun, masih banyak keluarga, teman, akademik sekolah, dan lingkungan yang menjadi penyebab stres yang dialami remaja putri. Sebaiknya dilakukan penanganan dan pencegahan terhadap stres yang dialami remaja putri. Seperti di Indonesia, terdapat PKPR di puskesmas yang akan memberikan bantuan konseling pada remaja dan juga ada PIK-R di sekolah, dimana remaja yang mengalami stres, dapat meminta bantuan kepada teman sebaya untuk mencarikan solusi masalah yang dihadapinya.