

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri”, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Faktor predisposisi pada remaja putri menggambarkan pengetahuan, sikap, dan kepercayaan terkait *personal hygiene* saat menstruasi. Faktor pemungkin menggambarkan ketersediaan sarana dan prasarana kebersihan, sedangkan faktor penguat menggambarkan dukungan dari orang tua, guru, tenaga kesehatan, dan teman sebaya dalam penerapan *personal hygiene* saat menstruasi.
2. Praktik *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri meliputi kebiasaan menjaga kebersihan diri selama menstruasi, seperti mengganti pembalut secara rutin, membersihkan area genitalia dengan benar, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, menjaga kebersihan pakaian dalam, serta menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor pemungkin dan faktor penguat memiliki hubungan yang signifikan terhadap praktik *personal hygiene* saat menstruasi di kalangan remaja putri, dengan arah hubungan yang positif dan kekuatan korelasi yang tergolong lemah. Sebaliknya, faktor predisposisi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan praktik *personal hygiene* tersebut.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan meningkatkan konsistensi dalam menerapkan praktik *personal hygiene* saat menstruasi, terutama dalam mengganti pembalut setiap 3–4 jam sekali, tidak menunda penggantian pembalut saat berada di sekolah, mencuci tangan, serta menjaga kebersihan area genitalia dengan benar.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan menyediakan sarana dan prasarana kebersihan yang memadai, seperti toilet yang bersih, ketersediaan air bersih, sabun cuci tangan, *tissue*, tempat sampah tertutup, serta pembalut darurat di sekolah. Sekolah juga diharapkan meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi dan *personal hygiene* saat menstruasi bagi siswi.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan dan pendampingan kepada remaja putri melalui komunikasi yang terbuka mengenai menstruasi dan pentingnya menjaga *personal hygiene* selama menstruasi.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan reproduksi secara rutin di sekolah terkait penerapan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

5. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti lebih rinci setiap komponen variabel, yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat, agar diketahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan praktik *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.