

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri kelas V dan VI di SD Negeri 6 Pedungan dengan jumlah responden sebanyak 34 orang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan menstruasi pada remaja putri kelas V dan VI di SD Negeri 6 Pedungan menunjukkan distribusi yang cukup beragam, dimana sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, sedangkan sisanya berada pada kategori cukup dan kurang. Dengan kategori tingkat pengetahuan menstruasi yang kurang berjumlah 11 orang (32,4%), cukup berjumlah 11 orang (32,4%) dan baik berjumlah 12 orang (35,2%). Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja mengenai menstruasi masih belum merata pada seluruh responden.
2. Kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri kelas V dan VI di SD Negeri 6 Pedungan menunjukkan proporsi yang seimbang antara responden yang siap dan tidak siap menghadapi *menarche*. Dengan kategori yang memiliki kesiapan untuk menghadapi *menarche* berjumlah 17 orang (50%) dan tidak siap untuk menghadapi *menarche* berjumlah 17 orang (50%). Kondisi ini menggambarkan bahwa masih terdapat sebagian remaja putri yang belum memiliki kesiapan optimal secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada remaja putri kelas V dan VI di SD Negeri 6 Pedungan berdasarkan hasil uji Chi-Square dengan nilai *p-value* < 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan menstruasi dan kesiapan menghadapi menarche. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki kesiapan yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan pengetahuan yang kurang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran dalam pemberian pendidikan kesehatan reproduksi melalui kegiatan pembelajaran, program UKS, maupun penyuluhan kesehatan yang terjadwal. Edukasi yang diberikan sejak dini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswi sehingga mereka lebih siap menghadapi menarche dan perubahan pubertas lainnya.

2. Bagi tenaga kesehatan

Puskesmas dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memperkuat kerja sama dengan sekolah melalui kegiatan promosi kesehatan dan penyuluhan mengenai menstruasi, personal hygiene saat menstruasi, serta kesiapan menghadapi menarche. Pendekatan edukatif yang berkelanjutan dapat

membantu membentuk perilaku kesehatan reproduksi yang lebih baik pada remaja putri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesiapan menghadapi menarche, seperti dukungan keluarga, peran ibu, sikap, sumber informasi, dan lingkungan sosial, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan remaja putri.