

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja putri pada kelompok usia remaja awal (12–14 tahun), dengan usia menarche mayoritas terjadi pada usia 12 tahun. Berdasarkan pekerjaan orang tua, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan pekerjaan sebagai petani. Gambaran pengetahuan remaja putri mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) secara umum berada pada kategori baik (72,3%). Jika ditinjau berdasarkan sub-indikator, sebagian besar aspek juga menunjukkan dominasi kategori baik, dengan tingkat pengetahuan tertinggi pada aspek aktivitas fisik selama menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami bahwa aktivitas fisik tetap dapat dilakukan selama menstruasi. Selain itu, pengetahuan yang baik juga terlihat pada aspek pembuangan pembalut dan fasilitas sanitasi, yang mencerminkan pemahaman responden terkait pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan selama menstruasi.

Namun demikian, masih terdapat beberapa aspek dengan pemahaman yang belum optimal, terutama pada penggunaan dan pemilihan pembalut serta pemenuhan gizi selama menstruasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua aspek MKM dipahami secara merata oleh responden. Variasi tingkat pengetahuan tersebut dapat berkaitan dengan perbedaan usia, pengalaman menstruasi, pekerjaan orang tua, serta paparan informasi yang diterima oleh remaja. Secara keseluruhan, meskipun tingkat pengetahuan remaja putri sudah tergolong baik, masih diperlukan

upaya peningkatan edukasi yang lebih terarah pada aspek-aspek tertentu agar pemahaman mengenai MKM dapat lebih optimal dan merata.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pihak sekolah dapat mempertahankan serta meningkatkan fasilitas sanitasi yang mendukung praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), seperti ketersediaan toilet yang bersih, air bersih, sabun, dan tempat sampah tertutup di setiap bilik toilet. Selain itu, sekolah perlu meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan, khususnya pada aspek penggunaan dan pemilihan pembalut serta pemenuhan gizi yang masih menunjukkan kesenjangan pengetahuan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi yang lebih aplikatif dan berkelanjutan mengenai MKM kepada remaja putri. Materi edukasi tidak hanya mencakup konsep dasar menstruasi, tetapi juga difokuskan pada aspek praktis yang masih belum optimal dipahami, seperti pemilihan pembalut yang aman, frekuensi penggantian pembalut yang tepat, serta pemenuhan gizi selama menstruasi, khususnya asupan zat besi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi, seperti peran keluarga dan sumber informasi, serta melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk melengkapi temuan penelitian ini.