

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah, dapat disimpulkan:

6.1.1 Pengetahuan Menstruasi

Menurut sebagian besar responden (83,4%) yang cukup mengetahui tentang menstruasi, informasi yang mereka terima sangat bermanfaat dalam membantu mereka memahami perubahan mental dan fisik yang terjadi selama *menarche*. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi lebih siap memahami proses biologis yang

terjadi di dalam tubuh mereka dan lebih siap secara emosional dan mental menghadapi perubahan tersebut. Remaja dapat mengurangi kekhawatiran dan kecemasan yang sering menyertai menstruasi pertama mereka jika mereka memiliki cukup pemahaman. Selain itu, mereka cenderung mampu menangani perubahan emosional dan fisik dengan percaya diri dan positif. Hal ini menyoroti betapa pentingnya mengajarkan remaja putri tentang menstruasi baik di rumah maupun di sekolah untuk mempersiapkan mereka menghadapi menstruasi pertama.

6.1.2 Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga, yang sebagian besar tergolong dalam kelompok cukup (61,1%), menunjukkan seberapa berhasilnya bantuan informasional dan emosional dari keluarga dalam membantu remaja putri mempersiapkan diri menghadapi menarche. Telah dibuktikan bahwa kesiapan remaja menghadapi menarche dipengaruhi secara positif oleh dukungan ini, yang dapat berupa dukungan emosional yang memberikan rasa aman dan percaya diri serta informasi tentang menstruasi. Meskipun belum maksimal, bantuan yang memadai ini memberikan dasar yang kuat bagi remaja untuk mengurangi kecemasan, lebih memahami proses menarche, dan siap secara emosional dan fisik. Sementara dukungan emosional memberikan rasa nyaman yang sangat penting bagi menurunkan kecemasan dan teror.

6.1.3 Kesiapan *Menarche*

Sebanyak 61,1% responden menyatakan bahwa mereka siap menghadapi menarche, dengan pendidikan yang memadai dan dukungan keluarga yang mendukung menjadi penentu utama kesiapan ini. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki informasi yang baik tentang menstruasi dan memiliki dukungan keluarga yang memadai cenderung merasa siap secara emosional, psikologis, dan fisik untuk menghadapi perubahan yang menyertai menarche. Remaja yang memiliki informasi yang baik lebih mampu memahami perubahan fisik, mengenali gejala menarche, dan menjaga kebersihan dan kesehatan selama masa menstruasi, Sangat penting untuk mengurangi rasa takut dan kecemasan yang sering muncul selama masa transisi ini. Remaja lebih siap menghadapi menarche dengan cara yang lebih tenang dan positif ketika keluarga mereka terlibat dalam memberikan pendidikan dan dukungan emosional yang tepat.

6.1.4 Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesiapan *Menarche*

Remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah memiliki hubungan yang cukup signifikan antara pengetahuan dan dukungan keluarga tentang kesiapan menghadapi menarche, berdasarkan hasil uji Chi-Square. Berdasarkan hasil uji Chi-Square, kesadaran remaja putri dan dukungan keluarga merupakan faktor krusial dalam mempersiapkan diri menghadapi

menarche. Oleh karena itu, remaja putri cenderung lebih siap menghadapi menarche jika memperoleh dukungan dan edukasi dari keluarga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya remaja putri memperoleh edukasi yang tepat tentang menstruasi dan peran keluarga dalam memberikan informasi dan edukasi.

6.2 Saran

6.2.1 Untuk Pihak Sekolah

- a. Bekerja sama dengan profesional kesehatan untuk meningkatkan program pendidikan kesehatan reproduksi standar, khususnya yang berkaitan dengan menarche.
- b. menyediakan informasi tentang manajemen menstruasi di sekolah dan memberikan fasilitas tambahan seperti ruang UKS yang memadai.

6.2.2 Untuk Keluarga

- a. meningkatkan pertukaran informasi dan menyediakan dukungan emosional dan fisik bagi remaja putri selama *menarche*.
- b. Remaja harus siap baik secara mental maupun fisik dengan menerima informasi yang akurat dan transparan mengenai menstruasi.

6.2.3 Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. menemukan variabel lain yang memengaruhi kesiapan menarche dengan melakukan penelitian dengan fokus yang lebih luas dan lebih banyak peserta.
- b. Menggunakan cerita sebagai alat pendidikan untuk meningkatkan dukungan keluarga dan persiapan menarche.