

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 36 siswi usia 9–13 tahun di SDN 111 Bengkulu Utara, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan siswi mengenai menarche sebagian besar berada dalam kategori baik (83,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai konsep menarche, tanda-tanda awal menstruasi, serta cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi.
2. Tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche sebagian besar berada pada kategori berat (52,8%). Ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan tergolong baik, siswi masih merasakan ketakutan, kecemasan, dan ketidaksiapan emosional dalam menyambut *menarche*.
3. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ . Artinya, semakin baik pengetahuan yang dimiliki siswi, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*. Upaya edukasi dan dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah sangat

diperlukan untuk membantu anak perempuan menghadapi masa pubertas dengan lebih siap secara fisik dan mental

## **B. Saran**

Merujuk pada hasil dan kesimpulan penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

### **1. Sekolah**

Diharapkan pihak sekolah, khususnya guru pendidikan kesehatan atau guru BK, dapat memberikan edukasi secara rutin mengenai kesehatan reproduksi, termasuk *menarche*, dalam bentuk penyuluhan, diskusi, atau materi pembelajaran tematik. Sekolah dapat menyediakan modul atau buku panduan khusus yang mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar.

### **2. Bagi Siswa:**

Diharapkan siswa dapat lebih aktif mencari informasi dan tidak merasa malu dalam bertanya kepada guru, orang tua, atau tenaga kesehatan terkait perubahan tubuh dan kesehatan reproduksi. Siswi juga diharapkan membentuk sikap penerimaan diri dan kesiapan mental dalam menghadapi masa *menarche*.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya:**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menambah variabel lain seperti peran keluarga, pendidikan orang tua, atau dukungan teman sebaya dalam menghadapi *menarche*.