

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan tentang *Vulva Hygiene* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 4 Sleman dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang *Vulva hygiene* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 4 Sleman dalam kategori cukup.
2. Hampir seluruhnya responden memiliki tingkat pengetahuan tentang Pengertian *Vulva hygiene* pada remaja putri Kelas VIII di SMPN 4 Sleman dalam kategori Baik.
3. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang Tujuan Penerapan *Vulva Hygiene* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 4 dalam kategori cukup.
4. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang Cara melakukan *Vulva Hygiene* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 4 Sleman dalam kategori cukup.
5. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang Penyebab dan Cara Mencegah Keputihan pada remaja putri kelas VIII di SMPN 4 Sleman dalam kategori kurang.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan yang lebih baik. Oleh karena itu,peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi bidan pelaksana

Disarankan untuk meningkatkan efektivitas program KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dengan berkolaborasi bersama pihak sekolah untuk menyelenggarakan penyuluhan berkala pada aspek mengenai faktor penyebab dan cara mencegah keputihan, seperti infeksi jamur *Candida albicans* atau bakteri akibat area kewanitaannya yang lembap. Selain itu, bidan mengedukasi remaja mengenai cara pencegahan yang tepat, seperti menghindari penggunaan cairan antiseptik pembersih vagina yang dapat merusak pH alami dan membunuh bakteri baik *Lactobacillus*, serta mengajarkan perilaku *hygiene* mandiri. Langkah preventif ini mencakup teknik membasuh genitalia dari depan ke belakang, mengeringkan area sensitif dengan tisu tanpa parfum, mengganti pakaian dalam berbahan katun 2–3 kali sehari, serta mendisiplinkan pergantian pembalut setiap 3–4 jam saat menstruasi.

### 2. Bagi Kepala Sekolah SMPN 4 Sleman

Disarankan untuk dapat mendukung peningkatan derajat kesehatan reproduksi remaja putri dengan memfasilitasi kebijakan program edukasi yang berfokus pada aspek faktor penyebab dan cara mencegah

keputihan patologis, seperti infeksi jamur *Candida albicans* akibat kondisi genitalia yang lembab, serta faktor non-*hygiene* berupa stres akademik dan kelelahan fisik. Melalui kerja sama antara tim UKS/PMR dan puskesmas setempat, kepala sekolah dapat mengintegrasikan kegiatan penyuluhan berkala untuk membekali remaja putri dengan cara mencegah keputihan yang tepat, termasuk mengedukasi mereka agar menghindari penggunaan cairan antiseptik pembersih vagina secara rutin yang dapat merusak pH alami dan membunuh bakteri baik *Lactobacillus*. Selain itu, pihak sekolah perlu menyosialisasikan langkah preventif mandiri seperti teknik membasuh genitalia dari depan ke belakang untuk mencegah translokasi bakteri kolon, pentingnya mengeringkan area sensitif dengan tisu tanpa parfum, mengimbau penggunaan pakaian dalam katun yang diganti 2–3 kali sehari, serta menyediakan fasilitas sanitasi yang mendukung kedisiplinan siswi dalam mengganti pembalut setiap 3–4 jam sekali saat menstruasi.

### 3. Bagi Remaja putri

Disarankan untuk Remaja putri untuk dapat meningkatkan pemahamannya mengenai faktor penyebab dan cara mencegah keputihan, yang tidak hanya dipicu oleh infeksi jamur *Candida albicans* atau bakteri akibat kondisi genitalia yang lembab, tetapi juga dapat disebabkan oleh faktor non-*hygiene* seperti stres akademik dan kelelahan fisik yang menurunkan sistem proteksi asam alami vagina.

Untuk mencegah kondisi tersebut, remaja putri disarankan untuk menghindari penggunaan cairan antiseptik pembersih vagina secara rutin karena zat kimia di dalamnya dapat membunuh bakteri baik *Lactobacillus* dan merusak pH alami vagina. Selain itu, langkah pencegahan mandiri harus diterapkan secara disiplin, mulai dari menerapkan teknik membasuh genitalia dari arah depan ke belakang demi mencegah translokasi bakteri kolon, selalu mengeringkan area sensitif dengan tisu tanpa parfum, menggunakan pakaian dalam berbahan katun yang diganti 2–3 kali sehari untuk menekan kelembapan, hingga mendisiplinkan diri mengganti pembalut setiap 3–4 jam sekali saat sedang menstruasi.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian ini dengan berfokus pada eksplorasi mendalam terkait rendahnya pengetahuan remaja mengenai faktor penyebab dan cara mencegah keputihan patologis, seperti infeksi jamur *Candida albicans* akibat kondisi genitalia yang lembab. Peneliti disarankan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas berbagai metode atau media edukasi interaktif yang lebih aplikatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara mencegah keputihan yang tepat, termasuk bahaya penggunaan cairan antiseptik pembersih vagina secara rutin yang dapat merusak pH alami dan membunuh bakteri baik *Lactobacillus*. Selain itu, penelitian masa depan perlu mengkaji lebih

lanjut faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan remaja dalam menerapkan langkah preventif mandiri, seperti kedisiplinan menerapkan teknik membasuh genitalia dari depan ke belakang demi mencegah translokasi bakteri kolon, penggunaan tisu tanpa parfum, pemilihan pakaian dalam katun yang diganti 2–3 kali sehari, hingga kebiasaan mengganti pembalut setiap 3–4 jam saat menstruasi.