

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang gangguan menstruasi di Asrama Nailul Muna Krapyak, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang gangguan menstruasi dalam kategori baik.
2. Sebagian besar responden memiliki karakteristik usia 20-25 tahun dan mengakses informasi dari beragam sumber.
3. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang pengertian, penyebab dan pencegahan, ciri dan gejala tentang gangguan menstruasi pada remaja putri di Asrama Nailul Muna Krapyak dalam kategori baik.
4. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang cara melakukan personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Asrama Nailul Muna Krapyak dalam kategori kurang.
5. Responden yang berusia 20-25 tahun sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Sedangkan responden yang mengakses informasi dari media yang beragam sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri di Asrama Nailul Muna Krapyak

Disarankan untuk remaja putri diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, seperti cara membersihkan organ reproduksi yang benar, frekuensi mengganti pembalut, dan menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Informasi dapat diperoleh melalui buku, media elektronik, internet, maupun tenaga kesehatan.

2. Bagi Pengelola Asrama Nailul Muna Krapyak

Disarankan pengurus asrama Nailul Muna Krapyak dianjurkan dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi kesehatan reproduksi secara rutin, khususnya mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, mengingat sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan yang kurang pada aspek tersebut..

3. Bagi Orang Tua/Wali Asrama Nailul Muna Krapyak

Disarankan bagi orang tua diharapkan lebih aktif memberikan informasi dan pendampingan mengenai praktik *personal hygiene* saat menstruasi agar remaja putri dapat menerapkan perilaku kebersihan yang benar dan mencegah terjadinya masalah kesehatan reproduksi.

4. Bagi Tenaga Kesehatan Bidan

Disarankan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai *personal hygiene*

saat menstruasi melalui penyuluhan, konseling, maupun media edukasi yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja putri.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai personal hygiene saat menstruasi, baik dari segi tingkat pengetahuan maupun perilaku remaja putri, serta mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya pengetahuan pada aspek tersebut sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja.