BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan penelitian yang didapat tentang gambaran pengetahuan, usia menarche, sumber informasi dan sikap menghadapi menarche dapat ditarik kesimpulan :

1. Karakteristik dari 50 responden berdasarkan usia menarche mayoritas di usia 11 Tahun,
2. Sebagian besar usia responden saat menstruasi adalah 12 tahun
3. Seluruh siswi pernah terpapar informasi tentang Menarche, mayoritas siswi memiliki sumber informasi dari Media yaitu internet.
4. Mayoritas siswi sudah mengalami menarche
5. Tingkat pengetahuan menarche pada siswi mayoritas baik dengan jumlah 23 siswi.

B. Saran

1. Bagi Siswi SD Negeri 1 Pakem

   Diharapkan siswi dapat mempertahankan pemahaman tentang *menarche* dan tetap menambah ilmu serta wawasan terkait *menarche,* sehingga siswi yang masih memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang supaya dapat meningkatkan keingintahuan dan wawasan seputar kesehatan reproduksi remaja salah satu-nya tentang *Menarche*.

2. Bagi guru SD Negeri 1 Pakem

   Diharapkan sekolah dapat meningkatkan edukasi mengenai *menarche* dan kesehatan reproduksi kepada siswi sejak sebelum mengalami menstruasi pertama. Edukasi dapat diberikan melalui penyuluhan, pembelajaran, maupun media informasi yang mudah dipahami. Sekolah juga diharapkan menyediakan fasilitas sanitasi yang bersih dan memadai untuk mendukung kebutuhan siswi selama menstruasi.

3. Bagi orang tua atau wali responden

   Diharapkan orang tua memberikan informasi dan pendampingan kepada anak mengenai *menarche*, perubahan tubuh saat pubertas, serta cara menjaga kebersihan selama menstruasi. Komunikasi yang terbuka diharapkan dapat membantu anak lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi *menarche*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai *menarche* dengan mempertimbangkan faktor lain, seperti dukungan orang tua, sumber informasi, status gizi, dan kesiapan psikologis remaja putri.