

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian *Literature Review* di beberapa jurnal adanya pengaruh positif mengenai pendidikan kesehatan *menarche* terhadap meningkatnya kasus kecemasan dalam menjalani masa *menarche* pada gadis remaja putri, sehingga sangat dibutuhkan sekali pemasukan penyuluhan tentang *menarche* melalui pendidikan kesehatan reproduksi remaja pada remaja putri yang dimana usia hendak mengalami *menarche*.

Bila mungkin remaja putri diarahkan untuk mencari-cari informasi tentang masalah *menarche* melalui televisi, radio, media sosial maupun buku-buku perpustakaan sekolah sehingga dapat mengetahui dan paham akan perubahan fisik yang dialami dengan baik dan benar tanpa merasakan khawatir dan cemas akan perubahan fisik tersebut.

Hampir setengahnya remaja putri (70,0%) mengalami cemas ringan dengan jumlah 56 remaja putri, sebagian kecil remaja putri (26,3%) mengalami cemas sedang dengan jumlah remaja 21 remaja dan pada pengetahuan tentang *menarche* pada remaja putri di Malang adalah terdapat 46% Baik. Kesiapan menghadapi *menarche*

terdapat 65% Cukup dan terdapat hubungan pengetahuan dengan kesiapan *menarche* sebesar 0,012 secara statistik ada hubungan.

B. Saran

1. Bagi remaja

Meningkatkan suatu pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi wanita menggunakan berbagai macam cara mencari informasi dari berbagai sumber yang benar. Seperti pada umumnya mendapatkan informasi tentang *menarche* melalui buku-buku perpustakaan sekolah dan media informasi seperti media sosial contohnya mengenai masalah *menarche* dan dapat mengurangi penyimpangan perilaku yang dapat menyebabkan timbulnya rasa kecemasan pada diri. Agar dapat mempunyai konsep diri yang benar pada saat mengalami *menarche* remaja putrid diharuskan dapat membekali dirinya dengan suatu ilmu tentang *menarche*. Selain itu remaja juga diharapkan dapat memandang perubahan yang menyertai datangnya *menarche* sebagai hal yang wajar dalam perkembangan seorang remaja.

2. Bagi guru/ pihak sekolah

Sangat diharapkan sekali bagi pihak sekolah mampu menyalurkan informasi/ bimbingan dan dukungan kepada siswi yang mengalami khusus kecemasan pada saat siswi tersebut mengalami *menarche*, agar siswi sama sekali tidak merasa

terganggu akan kasus cemas yang dialami mengenai kegiatan di sekolah pada proses belajar berlangsung hingga tidak mengganggu prestasi sekolah yang ia dapatkan dan tidak sampai menurun, dengan demikian pihak sekolah wajib mengadakan pendidikan kesehatan mengenai masalah *menarche* ini sehingga remaja putri dapat mengenal apa yang akan dialaminya pada masa yang akan datang pada dirinya dan sama sekali tidak bisa dihindari.

3. Puskesmas/ Dinas Kesehatan

Diharapkan meningkatkan pelayanan kesehatan reproduksi pada remaja putri terutama terkait dengan kesiapan menghadapi *menarche* dengan memberikan pelayanan kesehatan reproduksi remaja misalnya dengan memberikan penyuluhan-penyuluhan atau mengadakan forum diskusi untuk remaja putri dapat bekerja sama dengan institusi pendidikan seperti SD. Begitu pentingnya yang di harapkan seperti penyuluhan-penyuluhan *menarche* bagi remaja putri agar mengetahui sejak dini apa yang akan di alami pada masa yang akan datang agar remaja putri tidak sama sekali khawatir akan hal yang menurut mereka tidak lazim terjadi.

4. Bagi peneliti lain

Diharapkan peneliti lain dapat melanjutkan penelitian tentang tingkat kecemasan remaja yang mengalami *menarche* di tempat

berbeda-beda. Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini meneliti sebagian besar gambaran lain yang berhubungan dengan tingkat kecemasan remaja yang mengalami *menarche* dan melakukan pengkajian dan wawancara lebih mendalam dari gambaran tersebut. Peneliti lain juga dapat melanjutkan dari penelitian ini agar dapat memecahkan masalah mengenai kecemasan *menarche* dan dapat melihat faktor-faktor yang dominan pada tingkat kecemasan (*anxiety*).