

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar kesiapan responden sebelum diberikan intervensi edukasi mengenai *menarche* pada kategori kurang siap sebanyak 61 responden (92,4%)
2. Sebagian besar kesiapan responden sesudah diberikan intervensi edukasi mengenai *menarche* pada kategori siap sebanyak 42 responden (63,6%)
3. Ada pengaruh edukasi terhadap kesiapan *self-care menarche* dilihat dari nilai signifikansi uji *Wilcoxon* dengan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat memanfaatkan informasi yang diperoleh melalui edukasi kesehatan reproduksi untuk meningkatkan kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Selain itu, remaja putri diharapkan aktif mencari informasi yang benar mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi dari sumber yang terpercaya, seperti orang tua, guru, tenaga kesehatan, maupun media digital yang terpercaya, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, serta mampu melakukan perawatan diri secara mandiri saat mengalami *menarche*.

2. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan media interaktif video animasi sebagai salah satu metode edukasi kesehatan reproduksi yang efektif bagi remaja putri. Dalam penyusunannya, isi materi, bahasa, durasi, ilustrasi, dan tampilan visual video perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah agar informasi lebih mudah dipahami dan menarik perhatian. Selain itu, tenaga kesehatan perlu meningkatkan kegiatan promosi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan baik di sekolah maupun di fasilitas pelayanan kesehatan dengan melibatkan orang tua sebagai sumber dukungan utama bagi anak.

3. Bagi Lembaga Pendidikan dan Puskesmas

Sekolah dan puskesmas diharapkan dapat bekerja sama dalam menyelenggarakan program edukasi kesehatan reproduksi secara rutin bagi siswi sekolah dasar. Media interaktif video animasi dapat dijadikan sebagai salah satu sarana pembelajaran yang inovatif, menarik, dan mudah dipahami untuk meningkatkan literasi kesehatan menstruasi serta mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche* secara lebih baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti penelitian dengan kelompok kontrol atau sampel yang lebih besar sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan

dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi *menarche*, seperti dukungan orang tua, tingkat pengetahuan, sikap, kecemasan, maupun sumber informasi kesehatan reproduksi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengevaluasi efektivitas berbagai media edukasi lainnya untuk meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

