

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas 4–6 di SDN 1 dan SDN 2 Sindangmukti Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada siswi kelas 4–6 di SDN 1 dan SDN 2 Sindangmukti Tahun 2026 hampir setengah responden berada pada kategori baik (33 orang, 49,3%), hampir setengah kategori cukup (19 orang, 28,4%), dan sebagian kecil kategori kurang (15 orang, 22,4%).
2. Kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV–VI di SDN 1 dan SDN 2 Sindangmukti Tahun 2026 menunjukkan bahwa setengah responden berada pada kategori siap, yaitu sebanyak 34 orang (50,7%), sedangkan hampir setengah responden berada pada kategori tidak siap, yaitu sebanyak 33 orang (49,3%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV–VI di SDN 1 dan SDN 2 Sindangmukti Tahun 2026 ($p < 0,001$).

B. Saran

1. Bagi Siswi

Siswi diharapkan lebih aktif bertanya dan mencari informasi mengenai menstruasi kepada orang tua, guru, atau tenaga kesehatan, agar lebih siap secara pengetahuan maupun psikologis dalam menghadapi *menarche*.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah disarankan mempertimbangkan penyesuaian kurikulum agar materi kesehatan reproduksi, khususnya tentang menstruasi dan *menarche*, mulai diperkenalkan sejak kelas IV, mengingat ditemukannya fenomena *menarche* dini pada sebagian siswi di kelas IV. Edukasi dapat di sampaikan secara terjadwal melalui media yang sederhana dan mudah dipahami, seperti poster, leaflet atau video yang membahas proses menstruasi. Sekolah juga disarankan menyediakan media baca, misal pojok baca tentang menstruasi di perpustakaan maupun di ruang UKS, serta menyediakan ruang atau waktu konsultasi yang aman dan nyaman melalui guru BK atau UKS, sehingga siswi tidak merasa malu untuk bertanya

3. Bagi Orang Tua

Orang Tua, khususnya ibu, disarankan untuk lebih aktif dan terbuka dalam memberikan informasi mengenai menstruasi kepada anak sejak sebelum *menarche* terjadi. Membangun komunikasi yang terbuka menjadi penting agar anak merasa nyaman untuk bercerita dan bertanya tentang apa yang dialaminya, tanpa rasa malu atau takut. Selain itu, orang tua diharapkan

meluruskan mitos atau informasi yang kurang tepat mengenai menstruasi yang masih berkembang di masyarakat.

4. Tenaga Kesehatan

Pihak Puskesmas disarankan menjalin kerja sama rutin dengan pihak sekolah, di antaranya melalui program penjangkaran kesehatan anak sekolah yang turut mencakup edukasi kesehatan reproduksi bagi siswi kelas IV-VI. Program ini dapat dijadikan momentum untuk mendeteksi dini kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama, sekaligus membuka akses layanan konseling remaja bagi siswi yang membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi *menarche*, seperti dukungan keluarga, dukungan sosial, konsep diri, usia, komunikasi antara orang tua dan anak, serta sumber informasi. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan sampel dan wilayah penelitian sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan menghadapi *menarche*.