

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan tingkat pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi siswi kelas VII MTSN 6 Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII MTSN Kota Padang hampir separuh responden (48,5%) sudah memiliki tingkat pengetahuan baik.
2. Tindakan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII MTSN 6 Kota Padang lebih dari separuh responden (54,4%) sudah memiliki tindakan baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII MTSN 6 Kota Padang.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswi sekolah diharapkan dapat meningkatkan lagi tingkat pengetahuan dan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi seperti selalu mengganti pembalut sebanyak 4-5 kali sehari saat menstruasi, selalu membersihkan wajahnya 3 kali dalam sehari menggunakan sabun khusus wajah, anjuran untuk selalu keramas saat menstruasi, anjuran untuk selalu membawa handuk kecil atau *tissue* untuk membersihkan organ genitalia saat menstruasi.
2. Bagi pihak sekolah agar dapat bekerja sama dengan instansi kesehatan setempat seperti Puskesmas Alai untuk memberikan edukasi kesehatan berupa penyuluhan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi baik secara teoritis maupun praktik, seperti terutama mengenai kapan sebaiknya mengganti pembalut saat menstruasi, selalu membersihkan wajahnya 3 kali dalam sehari

menggunakan sabun khusus wajah, berapa kali sebaiknya mengganti celana dalam saat menstruasi, anjuran untuk selalu keramas saat menstruasi dan anjuran untuk selalu membawa handuk kecil atau *tissue* untuk membersihkan organ genitalia saat menstruasi. Sebaiknya sekolah juga diharapkan menyediakan media informasi seperti poster, pamflet dan leaflet mengenai *personal hygiene* saat menstruasi yang bisa dipasang di mading sekolah maupun di kelas.

3. Bagi sekolah sebaiknya mengadakan kerjasama dengan komite sekolah terkait penyediaan fasilitas yang lebih memadai seperti menyediakan *tissue*, sabun cuci tangan di setiap kamar mandi wanita, mengkondisikan agar toilet tetap selalu bersih dan air tetap tersedia.
4. Bagi tenaga kesehatan setempat seperti Puskesmas Alai sebaiknya menjalankan Program Peduli Kesehatan Remaja (PKPR) salah satunya dengan memberikan penyuluhan terkait *personal hygiene* yang baik saat menstruasi, kepada siswi sekolah. Sehingga diharapkan semua siswi memiliki tingkat pengetahuan dan tindakan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi.
5. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain seperti: sikap, sumber informasi fasilitas dan budaya yang juga dapat mempengaruhi *personal hygiene* saat menstruasi, dan diperlukan juga dilakukan penelitian lain mengenai *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi disekolah dengan metode yang berbeda seperti memberikan intervensi *peer education* menggunakan desain penelitian *pre eksperimental* dengan metode *one pre-post test group* sehingga akan didapatkan hasil yang berbeda dan lebih baik lagi.