

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 81 responden di SMPN 31 Padang Tahun 2026 mengenai gambaran *self efficacy* remaja putri dalam pengelolaan menstruasi, dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

- 1) Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berada pada usia 14 tahun, dan paling sedikit pada usia 11 tahun. Karakteristik responden berdasarkan kelas menunjukkan lebih dari separuh responden berada pada kelas 8.
- 2) Lebih dari separuh responden memiliki pengelolaan *self efficacy* kategori sedang dalam menjaga kebersihan diri, menjalankan aktivitas sehari-hari, dan mengelola keluhan menstruasi selama menstruasi.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi *self-efficacy* remaja putri dalam pengelolaan menstruasi, seperti pengetahuan, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, serta akses fasilitas sanitasi sekolah. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian analitik atau intervensi untuk mengetahui hubungan maupun efektivitas edukasi kesehatan reproduksi terhadap peningkatan *self-efficacy* remaja putri. Penggunaan instrumen yang lebih luas juga dapat dipertimbangkan untuk menggali faktor psikologis dan sosial yang lebih mendalam.

6.2.2 Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan dan informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi dan pengelolaan menstruasi kepada remaja putri. Dukungan keluarga sangat penting dalam membentuk kepercayaan diri remaja dalam menjaga kebersihan menstruasi secara mandiri. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat mengurangi stigma dan anggapan tabu mengenai menstruasi sehingga remaja merasa lebih nyaman untuk bertanya

dan memperoleh informasi yang tepat. Lingkungan yang terbuka dan suportif akan membantu meningkatkan *self-efficacy* remaja dalam praktik kebersihan menstruasi.

6.2.3 Bagi Remaja

Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam pengelolaan menstruasi dengan cara aktif mencari informasi yang benar mengenai kesehatan menstruasi melalui tenaga kesehatan, guru, maupun sumber informasi yang terpercaya. Remaja juga diharapkan mampu menerapkan pengelolaan menstruasi yang baik, seperti menjaga kebersihan diri, mengganti pembalut secara teratur, mengelola keluhan menstruasi dengan tepat, serta tetap percaya diri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari selama menstruasi

6.2.4 Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam merancang dan mengembangkan program promosi kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait pengelolaan menstruasi. Edukasi mengenai kebersihan menstruasi, pengelolaan keluhan menstruasi, serta peningkatan *self-efficacy* remaja putri perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kegiatan penyuluhan, pelayanan kesehatan remaja, dan pembinaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dengan demikian, diharapkan remaja putri memiliki keyakinan diri yang lebih baik dalam mengelola menstruasi secara mandiri sehingga dapat mendukung kesehatan reproduksi dan kualitas hidup mereka.

