

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang hubungan pengetahuan, dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada 83 remaja putri di MTs Negeri Kota Depok, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri dalam kategori tinggi sebesar 53%, sikap remaja putri dalam kategori positif sebesar 57,8%, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dalam kategori baik sebesar 55,4%.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai *p-value* sebesar  $0,041 < \alpha (0,05)$ .
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai *p-value* sebesar  $0,016 < \alpha (0,05)$ .
- 4) Nilai OR yang tertinggi dalam perilaku *personal hygiene* saat menstruasi adalah sikap yaitu sebesar 3,000 atau 3 kali berpeluang dibandingkan dengan pengetahuan.

## 5.2. Saran

### 5.2.1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi remaja putri di MTs Negeri Kota Depok untuk meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dan menambah wawasan ilmu kesehatan, khususnya mengenai kesehatan reproduksi dan menstruasi.

### 5.2.2. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat melakukan pembinaan dan memberikan lebih banyak informasi untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai pelaksanaan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Sekolah dapat bekerja sama dengan berbagai sektor, termasuk sektor kesehatan, untuk melakukan penyuluhan kesehatan kepada siswi terkait *personal hygiene* saat menstruasi.

### 5.2.3. Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat memberikan edukasi kepada remaja putri tentang anatomi dan fisiologi siklus menstruasi, termasuk pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa menstruasi. Informasi yang tepat dan terperinci tentang cara menjaga kebersihan pribadi, termasuk penggunaan pembalut, penggantian secara teratur, dan teknik mencuci yang benar, dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi.

#### 5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambahkan variabel lain dalam penelitiannya, seperti variabel budaya, fasilitas kesehatan, sumber daya, dan dukungan sosial. Penambahan variabel ini dapat membantu peneliti untuk mengetahui lebih dalam tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat menghasilkan temuan yang lebih bervariasi dan komprehensif.

