BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang budaya lokal larangan keramas saat menstruasi pada remaja putri di Desa Keoen, Kecamatan Pantai Baru, Provinsi Nusa Tenggara Timur, dapat disimpulkan bahwa:

1) Remaja putri di Desa Keoen memaknai larangan keramas saat menstruasi sebagai bagian dari kepercayaan budaya yang berpusat pada istilah lokal ″darah putih naik", yang dipahami sebagai kondisi pusing, sakit kepala, tubuh lemas, hingga pingsan. Pemahaman tersebut dipengaruhi oleh pengalaman hidup, nilai keluarga, dan lingkungan sosial sehingga diwariskan secara turun-temurun.
2) Pengalaman remaja putri dalam menjalani larangan keramas saat menstruasi mencerminkan pengalaman emosional, sosial, dan budaya yang membentuk kepatuhan terhadap larangan tersebut. Meskipun mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis, remaja tetap mematuhi larangan karena meyakini bahwa larangan tersebut bertujuan menjaga kesehatan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman remaja putri di Desa Keoen turut memperkuat keyakinan dan mempertahankan keberlangsungan larangan keramas saat menstruasi.
3) Kelangsungan larangan keramas saat menstruasi dipengaruhi oleh proses transmisi budaya melalui keluarga dan lingkungan sosial. Ibu berperan sebagai agen utama dalam memperkenalkan dan mewariskan larangan tersebut,

sedangkan keluarga dan kelompok sebaya memperkuat kepatuhan remaja melalui proses sosialisasi dan penguatan nilai budaya.

4) Larangan keramas saat menstruasi memengaruhi perilaku kebersihan diri, kenyamanan fisik, serta kondisi psikologis remaja putri. Kepercayaan budaya yang berkembang dalam keluarga dan masyarakat berperan dalam membentuk perilaku kesehatan remaja selama menstruasi sehingga larangan tersebut tetap dipertahankan sebagai bagian dari budaya lokal.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan lebih aktif mencari informasi mengenai kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi dari sumber yang terpercaya, seperti tenaga kesehatan. Selain itu, remaja diharapkan tetap menjaga kebersihan diri selama menstruasi dengan memperhatikan aspek kesehatan dengan tetap mempertimbangkan nilai budaya yang berkembang di lingkungan masyarakat.

5.2.2 Bagi Keluarga dan Masyarakat

Keluarga dan masyarakat diharapkan dapat membangun komunikasi yang terbuka mengenai kesehatan reproduksi serta mendukung remaja dalam memperoleh informasi yang sesuai dengan bukti ilmiah. Masyarakat, khususnya orang tua dan tokoh masyarakat, diharapkan tetap menghargai nilai budaya yang berkembang dengan membuka ruang diskusi mengenai aspek kesehatan. Pelestarian nilai budaya diharapkan dapat berjalan selaras dengan upaya menjaga kesehatan dan kebersihan diri remaja putri. Apabila terdapat praktik budaya yang menimbulkan ketidaknyamanan pada remaja putri, keluarga dan masyarakat

diharapkan dapat mendukung remaja untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan guna memperoleh informasi kesehatan yang tepat.

5.2.3 Bagi Pemerintah dan Lembaga Pendidikan

Pemerintah Desa Keoen dan lembaga pendidikan diharapkan dapat mendukung kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi melalui kerja sama dengan Puskesmas, Pustu, bidan, dan kader. Edukasi dapat dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan dengan melibatkan remaja putri serta orang tua, khususnya ibu, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga, terutama ibu, memiliki peran dominan dalam menyampaikan dan mempertahankan praktik budaya larangan keramas saat menstruasi. Kegiatan edukasi di lingkungan pendidikan dapat menjadi salah satu sarana bagi remaja putri untuk memperoleh informasi kesehatan yang tepat dari tenaga kesehatan dengan tetap menggunakan pendekatan yang menghargai nilai budaya setempat.

5.2.4 Bagi Petugas Kesehatan (Puskesmas/Bidan Desa)

Petugas kesehatan, khususnya bidan desa, diharapkan menerapkan pendekatan *Culturally-Sensitive Care* dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi kepada remaja putri di Desa Keoen. Edukasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi dapat menggunakan media sederhana seperti leaflet dan dilakukan dengan melibatkan orang tua, khususnya ibu, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga merupakan sumber informasi utama dan berperan dalam mempertahankan praktik larangan keramas saat menstruasi.

Edukasi hendaknya disampaikan secara persuasif, komunikatif, dan tidak menghakimi, dengan memberikan informasi mengenai praktik kebersihan diri selama menstruasi berdasarkan informasi kesehatan yang tepat. Pendekatan

tersebut diharapkan dapat membantu remaja putri dan keluarga memahami praktik kebersihan menstruasi tanpa mengabaikan nilai budaya yang berkembang di Desa Keoen.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian pada masyarakat dengan latar belakang budaya yang berbeda atau melibatkan perspektif tokoh adat, tokoh masyarakat, maupun tenaga kesehatan sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai praktik budaya terkait kesehatan reproduksi remaja putri. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji strategi edukasi kesehatan reproduksi berbasis budaya (*culture-based health education*) dalam mendukung manajemen kebersihan menstruasi.