

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2023**”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rerata tingkat kecemasan menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 45.21 (80.7%) dikategorikan dengan kecemasan berat pada siswi kelas VII di SMP Negeri 18 Padang tahun 2023.
2. Rerata tingkat kecemasan menghadapi *menarche* sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 19.39 (34.6%) dikategorikan dengan kecemasan ringan pada siswi kelas VII di SMP Negeri 18 Padang tahun 2023.
3. Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* $p\text{-value } 0,001$ ($p < 0,05$) pada siswi kelas VII di SMP Negeri 18 Padang tahun 2023

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian selanjutnya dengan metode lain seperti dengan melakukan penyuluhan kesehatan menggunakan teknik penelitian yang berbeda dengan menggunakan permainan edukasi dan media memperagakan. Diharapkan juga kepada penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian dengan

menggunakan variabel lain seperti pola makan yang berhubungan kejadian *menarche*. Karna pada anak saat ini banyak mengkonsumsi makanan *fast foof*.

2. Bagi STIKes Alifah Padang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

3. Bagi SMP Negeri 18 Padang

Diharapkan kepada guru agar dapat memberikan edukasi tentang *menarche* dalam mengatasi kecemasan siswi, serta dapat menyediakan poster di setiap kelas tentang *menarche* dan cara mengatasi kecemasan. Untuk siswi agar dapat mencari informasi melalui media sosial ataupun mencari informasi melalui guru, orang tua, poster dan teman sebaya dan tetap tenang dalam menghadapi *menarche*.