

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian pengalaman remaja saat menghadapi menstruasi pertama di SMP Imelda Medan: maka diperoleh Kesimpulan sebagai berikut:

1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengungkapkan menstruasi yang dialami saat pertama siklus pada menstruasi berikutnya tidak teratur dan sebagian besar lebih dari 30 hari dengan lama menstruasi berkisar 2-7 hari dan jumlah pergantian pembalut per hari dalam jumlah yang normal.
2. Sebagian besar remaja putri mengungkapkan mengalami keluhan fisik seperti: sakit pinggang, sakit perut, payudara membesar, pinggul membesar. perubahan emosi yang terjadi berupa mudah marah, Mood mudah berubah, malas dan menangis.
3. Sebagian besar orang tua dan keluarga memberikan perhatian khusus pada remaja yang mengalami menarche, walaupun bentuk dukungan yang diberikan berbeda. remaja putri mendapatkan dukungan dalam bentuk pengetahuan, nasehat menjaga kebersihan, dukungan emosi dan cara menurunkan nyeri dan cemas.

5.2. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. orang tua

Perlu adanya perhatian khusus pada remaja Putri menjelang masa menarche, terutama dari orang tua. tenaga kesehatan perlu membekali orang tua dengan pengetahuan pengetahuan seputar baik tentang Fisiologi terjadinya menstruasi, keluhan-keluhan fisik maupun psikologis yang terjadi sampai dengan bagaimana cara mengatasinya.

2. bagi peneliti selanjutnya

bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode atau sampel yang berbeda dengan penelitian ini agar dapat diperoleh Perbandingan hasil penelitian

3. bagi responden

remaja masih perlu mencari informasi yang benar dari aspek pengetahuan tentang menstruasi serta dari aspek sosial budaya dan agama.