

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari 10 jurnal ilmiah didapatkan hasil 3 jurnal menyatakan praktik kebersihan pada saat menstruasi dalam kategori buruk, 2 jurnal menyatakan tidak melakukan praktik kebersihan pada saat menstruasi, 1 jurnal menyatakan kurang dalam praktik kebersihan pada saat menstruasi, 1 jurnal menyatakan cukup dalam praktik kebersihan pada saat menstruasi, 3 jurnal menyatakan baik dalam praktik kebersihan pada saat menstruasi, sehingga hasil analisis didapatkan terdapat 6 jurnal yang menyatakan remaja putri masih kurang tepat dalam melakukan praktik kebersihan pada saat menstruasi. Bahkan masih ada remaja putri yang masih percaya akan mitos serta adanya pembatasan budaya sehingga praktik kebersihan saat menstruasi pun tidak dilakukan secara tepat.

Pada beberapa kebudayaan, darah menstruasi yang tembus merupakan sebuah aib bagi perempuan. Banyak mitos tentang menstruasi yang mengkriminalisasi perempuan. Berbagai proses sosial terjadi akibat adanya mitos menstruasi dalam kehidupan sosial yang luas. Pemahaman yang salah mengenai menstruasi telah menyebabkan kerugian di pihak perempuan. Mitos-mitos yang terkait dengan menstruasi ini meliputi: menstruasi adalah kotor, mengganggu kesehatan, pengecualian dari suatu kebiasaan. Seorang perempuan yang mengalami menstruasi karenanya tidak boleh mengerjakan atau terlibat dalam pekerjaan atau kegiatan penting, seperti dalam upacara dan pengambilan keputusan (Sinaga et al., 2017).

Adapun praktik kebersihan pada saat menstruasi meliputi, mencuci muka 2-3 kali dalam sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat, mandi 2 kali sehari dengan sabun biasa. Tetap melakukan keramas pada saat menstruasi, pelarangan mencuci rambut untuk perempuan yang menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia. Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan *hormone*.

Tetap memotong kuku pada saat menstruasi, membersihkan daerah kewanitaan dengan cermat serta dengan air bersih, membasuh daerah kewanitaan dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), tidak perlu menggunakan cairan pembersih saat membersihkan alat kelamin. Selalu mengganti pakaian setiap hari, menggunakan celana dalam yang berbahan katun dan tidak ketat, mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai/mengganti pembalut, membawa pembalut ganti pada saat bepergian, membungkus pembalut dengan plastik atau kertas kemudian membuangnya ke tempat sampah.

B. Saran

Berdasarkan hasil *review* dari beberapa jurnal ilmiah, saran yang dapat diajukan penulis yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri
 - a. Remaja putri harus dapat menggali informasi terkait praktik kebersihan pada saat menstruasi yang tepat baik melalui orang tua, teman ataupun media online.

- b. Remaja putri harus dapat mempraktikkan kebersihan pada saat menstruasi meliputi, mencuci muka 2-3 kali dalam sehari, mandi 2 kali sehari dengan sabun biasa, tetap melakukan keramas pada saat menstruasi, tetap memotong kuku pada saat menstruasi, membersihkan daerah kewanitaan dengan cermat serta dengan air bersih, membasuh daerah kewanitaan dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), tidak perlu menggunakan cairan pembersih saat membersihkan alat kelamin, mengganti pakaian setiap hari, menggunakan celana dalam yang berbahan katun dan tidak ketat, mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai/mengganti pembalut, membawa pembalut ganti pada saat bepergian, membungkus pembalut dengan plastik atau kertas kemudian membuangnya ke tempat sampah, jangan membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena hal ini dapat menyebabkan lubang jamban atau kloset tersumbat.
1. Bagi Sekolah
 - a. Pihak sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas untuk mengadakan kegiatan penyuluhan yang terencana dan berkelanjutan terkait kesehatan reproduksi khususnya tentang kebersihan pada saat menstruasi yang tepat.
 - b. Peran UKS dapat melakukan penempelan poster ataupun pembagian poster terkait pentingnya perawatan yang tepat pada saat menstruasi di lingkungan sekolah serta mengadakan pembinaan secara langsung terkait *personal hygiene* pada saat menstruasi.