

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

- 1) Perilaku higiene menstruasi pada remaja di pesantren putri As-Syafi'iyah Bekasi tahun 2009 masih rendah. Hanya 37,2% yang memiliki perilaku higiene menstruasi yang baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh aspek biologi, psikologi, dan sosial mereka.
- 2) Aspek Biologi, Psikologi, dan Sosial

Usia remaja dipesantren ini berkisar antara 12-18 tahun, rata-rata mengalami menarche di usia 12 tahun. Lamanya menstruasi mereka cukup bervariasi, kebanyakan selama 7 hari. Lebih dari setengahnya mengalami siklus menstruasi yang kadang tidak teratur.

Di usia remaja ini, perkembangan psikis dan fisik mereka sedang berlangsung. Pengetahuan yang baik dan benar sangat berpengaruh bagi pembentukan pola pikir mereka. Pengalaman mendapatkan informasi atau pengetahuan terkait menstruasi di usia remaja ini pada umumnya masih sangat sedikit, sehingga menyebabkan sebagian besar dari mereka bereaksi negatif saat menarche. Padahal jika mereka mengetahui bahwa menstruasi itu merupakan peristiwa yang alami dan wajar, maka perasaan sedih, malu, takut, bingung, dan perasaan negatif lainnya tidak akan mereka rasakan.

Sebagian besar dari mereka memilih ibu sebagai orang pertama yang diberi tahu saat mereka menarche. Informasi higiene menstruasi yang paling banyak didapat oleh mereka juga dari ibu. Disini ibu jelas memiliki peranan yang sangat penting bagi remaja dalam memberi bekal pengetahuan yang baik dan benar mengenai higiene menstruasi.

Lebih dari setengah remaja di pesantren ini (52,3%) yang memiliki pengetahuan diatas rata-rata. Tetapi hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai higiene menstruasi mereka masih kurang. Sedangkan untuk sikap, 58,1% remaja memiliki sikap yang negatif terhadap higiene menstruasi. Pengetahuan yang kurang akan menyebabkan sikap yang negatif. Misalnya mereka tidak tahu bahwa saat menstruasi

semestinya banyak sekali yang harus dilakukan untuk menjaga vulva tetap dalam keadaan bersih dan sehat, seperti harus mengganti pembalut sesering mungkin. Tapi, karena mereka kurang dibekali pengetahuan yang cukup mengakibatkan keharusan mengganti pembalut sesering mungkin adalah hal yang merepotkan.

Di pesantren, sebagian besar dari mereka mengakui bahwa pernah mendapatkan pelajaran mengenai kesehatan reproduksi, tapi sebenarnya tidak ada mata ajaran khusus mengenai kesehatan reproduksi dalam kurikulum pesantren, penyuluhan pun sangat jarang diadakan di pesantren ini. Guru menjadi sumber yang dominan yang dapat diandalkan oleh mereka sebagai sumber informasi, lebih dari 50% remaja pernah berdiskusi mengenai masalah kesehatan reproduksi. Selain itu, mereka juga suka memanfaatkan fasilitas internet yang ada di pesantren, internet dapat diakses setiap waktu, tapi sangat sedikit dari mereka yang memanfaatkannya untuk mencari informasi terkait menstruasi. Sama halnya pada pemanfaatan perpustakaan, sedikit sekali yang pernah mencari informasi seputar menstruasi, bahkan sebagian besar dari mereka tidak mengetahui apakah terdapat buku-buku atau majalah seputar kesehatan reproduksi khususnya higiene menstruasi. Hal ini bisa dikatakan bahwa keaktifan santri dalam pencarian informasi masih rendah.

Ketersediaan sarana kebersihan dan kesehatan di pesantren juga sangat berpengaruh pada perilaku higiene menstruasi. Di Pesantren As-Syafi-iyah ini tersedia tempat sampah di seluruh pondok, dan juga terdapat kamar mandi yang kuantitasnya mencukupi, tapi ternyata hanya beberapa kamar mandi saja yang berfungsi dengan baik. Sumber airnya pun diakui oleh mereka terkadang mati. Hal ini dapat menghambat mereka untuk melakukan perilaku higiene menstruasi.

Tinggal di pesantren juga tidak terlepas dari ketentuan-ketentuan agama. Respon mereka terhadap ketentuan Islam mengenai menstruasi cukup positif. Ditambah dengan kepercayaan atau mitos tertentu yang beredar pada masyarakat terkait dengan higiene menstruasi. Namun demikian, sebagian besar tidak mematuhi mitos tersebut. Ketentuan Islam

dan kepercayaan atau mitos yang berhubungan dengan higiene menstruasi ini jika disikapi dengan positif oleh santri akan memberikan dampak yang positif pula bagi perilaku mereka dalam menjaga kebersihan alat reproduksi saat menstruasi.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa segala aspek biologi, psikologi, dan sosial saling memberikan pengaruh yang mengakibatkan terbentuknya suatu perilaku pada seseorang. Dalam hal ini aspek biopsikososial pada remaja di pesantren putri Asyafi'iyah Bekasi dapat mempengaruhi perilaku higiene menstruasi mereka.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, penulis memiliki beberapa hal yang dapat disampaikan, antara lain :

- 1) Perilaku higiene menstruasi pada remaja dapat ditingkatkan dengan cara membekali diri sebanyak-banyaknya dengan pengetahuan yang diperoleh baik dari pencarian informasi melalui media massa atau diskusi dengan orang tua, keluarga, teman sebaya, guru, tenaga kesehatan, dan lain-lain.
- 2) Pemberian informasi bagi remaja dalam hal kesehatan reproduksi khususnya higiene menstruasi harus dilakukan dengan benar. Artinya informasi yang disampaikan harus benar-benar informasi yang jujur tanpa ada pertimbangan tabu untuk dibicarakan.
- 3) Informasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya higiene menstruasi ini dapat disampaikan melalui media massa. Hendaknya informasi yang disisipkan dalam media massa juga harus mengandung informasi yang baik dan benar tanpa ada pengurangan ataupun penambahan pada materinya. Hal ini baik dilakukan agar tidak ada salah penerimaan informasi mengingat media massa adalah media informasi yang dimanfaatkan oleh sebagian besar masyarakat.
- 4) Fasilitas sumber informasi bagi remaja juga dapat mempengaruhi bagaimana remaja mendapatkan informasi dengan cepat dan mudah. Fasilitas ini bisa berupa penyediaan internet, buku-buku atau majalah

mengenai kesehatan reproduksi baik di rumah ataupun di lingkungan pendidikan.

- 5) Sarana kebersihan dan kesehatan di lingkungan tempat tinggal remaja harus mendukung terciptanya perilaku higiene menstruasi mereka. Misalnya penyediaan tempat sampah di setiap kamar mandi, sumber air yang lancar, dan tersedianya pembalut setiap waktu. Jika sumber air tidak selalu lancar, hendaknya tersedia tissue atau handuk sebagai alternatif media untuk membersihkan organ reproduksi saat menstruasi.
- 6) Peningkatan perilaku higiene menstruasi ini harus didukung juga dengan keaktifan remaja itu sendiri dalam pencarian informasi yang baik dan benar. Orang tua juga sebaiknya aktif dan mampu berkomunikasi dengan baik kepada remaja putrinya dalam penyampaian informasi yang tepat mengenai hal tersebut.
- 7) Pemberian informasi kepada remaja mengenai masalah kesehatan reproduksi khususnya higiene menstruasi ini harus dilakukan sedini mungkin dan berkesinambungan seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka.