

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang “Pengaruh Media Audiovisual Senam Menstruasi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Karanganom”, adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden menunjukkan variasi dalam aspek usia, usia menarche, lama menstruasi, indeks massa tubuh (IMT), dan kebiasaan olahraga.

Mayoritas responden berada pada usia remaja pertengahan yaitu usia 16-17 tahun dengan rata-rata usia 16,71 tahun, dengan usia menarche bervariasi antara usia 10-15 tahun dengan rata-rata usia 12,37 tahun. Lama menstruasi umumnya 3-7 hari dengan rata-rata 6,83 hari yang tergolong normal, dan seluruhnya memiliki indeks massa tubuh (IMT) dalam kategori normal dengan presentase 100% yaitu indeks massa tubuh (IMT) (18,5-24,9). Sebelum intervensi senam, sebagian besar (91,4%) mulai berolahraga secara teratur. Temuan ini mengindikasikan bahwa keteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh faktor individu, sementara senam menstruasi dapat menjadi strategi awal untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat.

2. Siklus menstruasi menjadi lebih teratur setelah dilakukan intervensi senam menstruasi melalui media audiovisual.

Hasil perbandingan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan peningkatan keteraturan siklus menstruasi. Pelaksanaan senam menstruasi secara rutin tiga kali seminggu dengan panduan audiovisual terbukti membantu memperlancar aliran darah ke organ reproduksi, menjaga keseimbangan hormon estrogen dan progesterone, serta mengurangi stres dan kecemasan yang kerap mengganggu siklus. Dengan manfaat fisik dan psikologis tersebut, senam menstruasi berperan sebagai metode holistik untuk menjaga kestabilan fungsi reproduksi. Temuan ini menguatkan bahwa senam menstruasi berbasis media audiovisual efektif sebagai intervensi promotif untuk mengatasi ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja putri.

3. Media audiovisual efektif sebagai sarana edukatif dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman remaja terhadap pentingnya senam menstruasi.

Media audiovisual memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara visual dan auditori sekaligus, sehingga memudahkan remaja putri untuk memahami dan mengingat materi. Dalam penelitian ini, media audiovisual berperan penting sebagai panduan praktis senam menstruasi tanpa memerlukan pendampingan langsung. Instruksi yang jelas, Gerakan yang menarik, dan penyesuaian dengan usia membuatnya efektif meningkatkan partisipasi responden. Selain itu, sifatnya yang mandiri dan fleksibel memungkinkan pengguna mengakses serta mengulang materi sesuai kebutuhan. Integrasi teknologi ini menjadi strategis edukasi yang sesuai dengan perkembangan zaman dan karakteristik generasi remaja saat ini.

B. Saran

Mengacu pada kesimpulan yang telah disampaikan, peneliti memberikan beberapa saran terkait hasil penelitian, antara lain :

1. Bagi Remaja

Remaja putri dianjurkan rutin melakukan senam menstruasi di rumah sebagai upaya menjaga keteraturan siklus dan mengurangi nyeri menstruasi. Panduan gerakan dapat dipelajari secara mandiri melalui media audiovisual yang mudah diakses lewat gawai atau internet. Mereka juga perlu terbuka membahas kesehatan reproduksi, menyingkirkan stigma, dan aktif mencari informasi dan sumber terpercaya. Kebiasaan ini akan meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan mengelola kesehatan dan siklus menstruasi secara optimal.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dalam keperawatan komunitas, kesehatan remaja dan maternitas sebagai dasar pengembangan intervensi edukatif dan promotive yang inovatif. Perawat diharapkan mengintegrasikan senam menstruasi ke dalam program Sekolah, posyandu remaja, dan edukasi komunitas serta memanfaatkan media audiovisual sebagai sarana pembelajaran yang efektif. Selain itu, perawat berperan sebagai fasilitator, educator, dan motivator untuk mendorong perubahan perilaku remaja menuju gaya hidup sehat dan aktif, sejalan dengan prinsip promotive dan preventif dalam keperawatan modern.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan mengintegrasikan senam menstruasi berbasis media audiovisual kedalam program UKS sebagai kegiatan rutin mingguan bagisiswi, dengan pendampingan guru UKS, wali kelas, atau tenaga kesehatan. Dukungan fasilitas seperti ruang latihan, pemutar video edukatif, dan kalender pelacakan siklus diperlukan untuk mendukung edukasi dan pmantauan. Langkah ini berperan membangun lingkungan belajar yang sehat sekaligus meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

4. Bagi Puskesmas

Puskesmas berperan strategis dalam edukasi dan layanan kesehatan reproduksi remaja dengan memanfaatkan media audiovisual sebagai sarana penyuluhan interaktif disekolah, posyandu remaja, dan kegiatan bina keluarga remaja. Senam menstruasi berbasis media audiovisual dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis yang murah, mudah, dan efektif untuk mengatasi ketidakteraturan siklus serta keluhan menstruasi. Selain itu, puskesmas perlu bekerja sama dengan guru BK atau guru UKS untuk memantau siklus secara berkala dan melakukan skrining dini terhadap gangguan reproduksi seperti *dismenore kronis* atau *premenstrual syndrome (PMS)*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada waktu pelaksanaan yang singkat, responden dari satu Sekolah, dan belum mengontrol variabel eksternal seperti gizi, stres, pola tidur, serta faktor hormonal yang diukur objektif. Penelitian selanjutnya disarankan berlangsung lebih lama, melibatkan sekolah dengan latar geografis, social, dan budaya beragam untuk menguji validitas eksternal, serta menggunakan alat ukur objektif seperti aplikasi pelacak menstruasi, jurnal harian, atau pemeriksaan hormon laboratorium. Pendekatan kualitatif juga direkomendasikan untuk mendalami persepsi dan pengalamanremaja terhadap senam menstruasi dalam kehidupan sehari-hari.