

## BAB V

### PENUTUP

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa remaja putri merasakan cemas dan kaget ketika mengetahui bahwa mereka sudah mengalami *menarche*. Selain itu remaja juga merasakan perubahan bentuk tubuh setelah mengalami *menarche*. Masing-masing remaja memiliki pandangan berbeda tentang dirinya dalam menghadapi *menarche*.

Terdapat remaja yang mengalami *menarche* pada usia 12 tahun dan ia tidak berhasil membentuk konsep diri yang positif pada dirinya saat ia mengalami *menarche*. Hal yang menjadi masalah yaitu bahwa ia masih belum dapat menyikapi perubahan bentuk tubuh yang ia alami sehingga cenderung bersikap menutup diri.

Selain itu ditemukan pula remaja yang mengalami *menarche* pada saat berusia 11 dan berhasil membentuk konsep diri positif. Pendampingan yang diberikan seorang ibu memberikan pengaruh baik pada remaja putri saat ia mengalami *menarche*.

Ditemukan pula bahwa remaja yang aktif mampu membentuk konsep diri yang positif pada saat ia mengalami *menarche*. Ia mampu kreatif dalam menghadapi ketidaknyamanan menghadapi *menarche* dan cenderung lebih tenang.

## E. Saran

Sebagai akhir dari penutup ini akan disampaikan saran atau rekomendasi yang ditunjukkan kepada:

### 1. Remaja putri

Agar dapat memiliki konsep diri yang baik ketika menghadapi *menarche* remaja putri diharapkan dapat membekali dirinya dengan pengetahuan tentang menstruasi beserta perubahan-perubahan yang menyertai datangnya *menarche*. Selain itu remaja putri juga diharapkan dapat memandang perubahan yang menyertai datangnya *menarche* sebagai hal yang wajar dalam perkembangan seorang remaja.

### 2. Peneliti berikutnya

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut terkait konsep diri dengan mengoptimalkan kajian dari berbagai disiplin ilmu sehingga dapat diperoleh pemahaman tentang konsep diri secara mendalam dan lebih objektif.