

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Media edukasi TikTok merupakan media promosi kesehatan berbasis video pendek yang menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa media edukasi TikTok efektif dalam meningkatkan perilaku *vulva hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Islam Al Hidayah Gempol Pasuruan. Peningkatan perilaku terjadi secara bertahap setelah pemberian edukasi, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong penerapan perilaku *vulva hygiene* yang benar selama menstruasi. Oleh karena itu, media edukasi TikTok dapat dijadikan sebagai alternatif media promosi kesehatan reproduksi yang efektif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik remaja.

5.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan mampu mengimplementasikan perilaku *vulva hygiene* secara tepat dan konsisten dalam aktivitas sehari-hari saat masa menstruasi. Tindakan nyata ini dapat diwujudkan melalui kebiasaan mengganti pembalut secara berkala setiap 4-6 jam atau saat dirasa penuh, menerapkan teknik membasuh organ intim dari arah depan ke belakang dengan air bersih yang mengalir, menjaga area *vulva* tetap kering, serta selalu mencuci tangan sebelum maupun sesudah mengganti pembalut. Di samping itu, remaja juga dituntut untuk lebih bijak dan selektif dalam memfilter informasi kesehatan reproduksi di media

sosial, khususnya platform TikTok, dengan memastikan bahwa konten yang dikonsumsi berasal dari akun atau sumber yang valid dan terpercaya.

2. Bagi Tenaga Keperawatan dan Pendidikan Kesehatan

Tenaga keperawatan beserta pendidik kesehatan diharapkan dapat terus berinovasi dalam mengemas metode promosi kesehatan reproduksi, salah satunya dengan mengoptimalkan media sosial seperti TikTok sebagai instrumen edukasi modern bagi remaja. Melalui penyajian konten video yang dikonsepsi secara interaktif, menarik, dan adaptif terhadap psikografi remaja, pesan kesehatan diharapkan lebih mudah mengonversi pengetahuan menjadi tindakan *vulva hygiene* yang higienis. Selain itu, edukasi ini sebaiknya dilakukan secara kontinu dan berkesinambungan melalui skema penyuluhan, baik yang berbasis kemitraan di sekolah maupun melalui layanan di fasilitas kesehatan primer.

3. Bagi Institusi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat menginisiasi kerja sama lintas sektor yang dinamis dengan tenaga kesehatan, puskesmas wilayah setempat, maupun institusi pendidikan tinggi kesehatan untuk mengadakan agenda edukasi kesehatan reproduksi secara berkala bagi para remaja putri. Sekolah juga disarankan untuk mulai memanfaatkan ekosistem digital sebagai media literasi kesehatan, menyediakan mading atau pojok informasi digital yang mudah diakses terkait kesehatan remaja, serta berkomitmen membangun lingkungan sekolah yang suportif terhadap Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), khususnya dalam memfasilitasi sarana sanitasi yang mendukung perilaku *vulva hygiene* saat menstruasi.

4. Bagi Pembuat Kebijakan Kesehatan

Instansi kesehatan diharapkan dapat merumuskan program promosi kesehatan reproduksi berbasis digital (*e-health*) sebagai strategi persuasif mutakhir yang menysasar populasi remaja. Output dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu instrumen referensi atau bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan regulasi promosi kesehatan di sekolah. Pemanfaatan media sosial sebagai kanal edukasi yang masif dinilai mampu mempercepat akselerasi peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sekaligus meminimalkan risiko gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri secara jangka panjang.

