

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil pemeriksaan SADARI sebelum menstruasi menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori efektif sebanyak 18 responden (56,3%),
2. Hasil pemeriksaan SADARI sesudah menstruasi menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori sangat efektif sebanyak 30 responden (93,8%) dan kategori efektif sebanyak 2 responden (6,3%).
3. Hasil uji statistik menggunakan Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,256 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas pemeriksaan SADARI sebelum dan sesudah menstruasi.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri SMA Negeri 1 Ciawi
Remaja putri SMA Negeri 1 Ciawi disarankan untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara rutin setiap bulan, terutama 7–10 hari setelah menstruasi, karena pada waktu tersebut payudara cenderung lebih lunak dan nyaman saat diperiksa sehingga benjolan lebih mudah dikenali. Remaja putri juga diharapkan lebih peduli terhadap perubahan pada payudara sebagai upaya deteksi dini *fibroadenoma mammae* (FAM).

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi dan pelatihan SADARI kepada remaja putri secara berkala agar pengetahuan dan kesadaran mengenai deteksi dini kelainan payudara dapat meningkat.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Institusi kesehatan seperti Puskesmas atau Dinas Kesehatan disarankan untuk meningkatkan program promotif dan preventif melalui penyuluhan aktif mengenai kesehatan reproduksi, khususnya pelatihan teknik SADARI yang benar bagi remaja di wilayah kerjanya. Selain itu, institusi kesehatan diharapkan dapat menyediakan layanan konseling atau skrining awal (Sadanis/Pemeriksaan Payudara Klinis) yang mudah diakses bagi remaja yang mendeteksi adanya kelainan atau gejala awal *fibroadenoma mammae* (FAM).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, metode pemeriksaan yang lebih mendalam, serta menambahkan variabel lain seperti tingkat nyeri, hormonal, penggunaan media edukasi, atau pemeriksaan klinis lanjutan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas SADARI terhadap deteksi dini *fibroadenoma mammae* (FAM).