

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian mengenai hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 38 Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi status gizi remaja putri di SMP Negeri 38 Padang memiliki status gizi gemuk lebih banyak dibandingkan dengan status gizi kurus, namun lebih dari separuhnya memiliki status gizi normal.
2. Distribusi frekuensi usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 38 Padang sebagian besar memiliki usia *menarche* normal, namun sudah ada yang mengalami *menarche* cepat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT) dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 38 Padang.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Institusi terkait

Bagi pihak sekolah perlu meningkatkan perhatian tentang masalah gizi remaja dan masalah kesehatan reproduksi. Mengingat semakin awalnya usia *menarche*, maka guru dan pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi tentang pola makan dan masalah kesehatan reproduksi remaja serta melakukan pemantauan status gizi secara berkala pada siswa salah satunya melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Bagi institusi kesehatan diharapkan adanya suatu perbaikan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya *menarche* cepat. Perbaikan tersebut

dapat dilakukan melalui pendekatan, penyuluhan dan konseling kepada orang tua yang mempunyai anak perempuan tentang pentingnya gizi seimbang dan kesehatan reproduksi bagi remaja perempuan pada masa pubertas.

7.2.2 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya orang tua agar dapat mempersiapkan remaja putri untuk menghadapi *menarche* dengan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi lebih dini dan memperhatikan status gizi dan kesehatan reproduksi remaja agar berada dalam kondisi normal.

Bagi siswi yang mengalami *menarche* cepat agar dapat menerapkan pola makan dengan gizi seimbang dan mengurangi konsumsi makanan *fastfood* serta dapat melakukan olahraga secara teratur agar memiliki massa tubuh yang normal sehingga tidak meningkatkan faktor resiko penyakit keganasan atau dampak lain dari *menarche* cepat dimasa dewasa.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel lain yang berhubungan dengan usia *menarche* yang tidak diteliti pada penelitian ini.