

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini. Kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Usia *menarche* siswi SMPN 4 Takengon didominasi oleh siswi yang berusia 13 tahun sebanyak (65,92%), pada pola makan didominasi oleh siswi yang memiliki pola makan kurang baik yaitu sebanyak (100%). Kemudian status gizi siswi SMPN 4 Takengon didominasi oleh siswi yang memiliki status gizi tidak lebih yaitu sebanyak (62,2%). Lalu pada usia *menarche* ibu didominasi oleh ibu yang memiliki riwayat *menarche* dini yaitu sebanyak (48,8%). Dan persentase siswi dengan riwayat *menarche* dini sama besar dengan siswi dengan riwayat usia *menarche* normal yaitu sebesar (50%).
2. Tidak terdapat hubungan antar pola makan dengan usia *menarche* siswi SMPN 4 Takengon
3. Terdapat hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 4 Takengon.
4. Terdapat hubungan usia *menarche* ibu dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 4 Takengon.

### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 4 Takengon, maka berikut ini beberapa saran dari penulis untuk dapat dijadikan referensi. Saranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Dinas Pendidikan

Bagi Dinas Pendidikan agar dapat memantau pelaksanaan program

PMR di Sekolah, sehingga dapat menjadi wadah pengetahuan remaja

tentang segala hal yang berhubungan tentang *menarche* dan memasukan kurikulum tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) melalui Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR).

## 2. Bagi Dinas Kesehatan

Mengaktifkan pelaksanaan program UKS dengan meningkatkan pendekatan dengan pihak terkait, konseling, penyuluhan di sekolah untuk menambah pengetahuan remaja putri agar remaja dapat mempersiapkan diri saat menghadapi *menarche*.

## 3. Bagi Tempat Penelitian (SMP Negeri 4 Takengon)

Memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, pendidikan seks secara holistik dan terpadu secara lebih baik kepada siswa-siswi untuk membantu kesiapan siswa-siswi menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi dikemudian harinya.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Meneliti selain dari variabel-variabel yang telah diteliti sebelumnya misalnya melihat dari aspek psikologis remaja, status ekonomi, aktivitas fisik, kondisi kesehatan dihubungkan dengan usia *menarche*, sehingga didapatkan faktor-faktor lain yang lebih bervariasi dan paling mempengaruhi usia *menarche*.

