

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian *menarche* dini di SDN 03 Alai Timur Kota Padang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi kejadian *menarche* dini pada siswi di SDN 03 Alai Timur Kota Padang menunjukkan bahwa fenomena ini telah terjadi pada sebagian anak perempuan usia sekolah dasar. Kondisi ini mengindikasikan adanya kecenderungan percepatan pubertas pada kelompok usia tersebut, yang memerlukan perhatian khusus dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak agar dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikososial dapat diminimalkan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi. Status gizi yang berlebih dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan mempercepat proses pubertas, sehingga penting untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi secara optimal pada anak perempuan usia sekolah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat *menarche* ibu dengan kejadian *menarche* dini pada siswi. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor genetik atau hereditas berperan dalam menentukan usia terjadinya *menarche*, sehingga riwayat keluarga perlu menjadi pertimbangan dalam upaya deteksi dini dan pencegahan.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara keterpaparan teknologi informasi media massa dengan kejadian *menarche* dini pada siswi. Paparan konten media tertentu berpotensi memengaruhi persepsi, perilaku, dan stimulasi psikologis anak yang dapat mempercepat proses pubertas, sehingga pengawasan dan pengaturan penggunaan media pada anak perlu dilakukan secara bijak oleh orang tua maupun pihak sekolah.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu adanya keterkaitan antara variabel status gizi, riwayat *menarche* ibu, dan keterpaparan media massa dengan kejadian *menarche* dini. Temuan ini juga menunjukkan bahwa proses pubertas tidak hanya ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara kondisi biologis dan pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, perhatian terhadap asupan gizi, riwayat kesehatan keluarga, serta pengawasan terhadap penggunaan media digital menjadi aspek penting dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi anak perempuan sejak usia dini. Penelitian ini juga telah menjawab tujuan umum dan tujuan khusus yang ditetapkan, serta memberikan dasar ilmiah untuk merancang strategi edukasi dan promotif dalam mencegah dampak negatif dari *menarche* dini terhadap perkembangan anak.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal dalam mengidentifikasi berbagai faktor yang memiliki keterkaitan dengan kejadian *menarche* dini. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup variabel yang diteliti, seperti aktivitas fisik, pola makan, stres psikososial, dan kualitas konten media digital yang dikonsumsi. Hal ini penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap determinan *menarche* dini yang bersifat multifaktorial. Penggunaan desain penelitian longitudinal juga direkomendasikan agar perkembangan pubertas dapat diamati secara dinamis dalam jangka waktu yang lebih panjang, sekaligus mengurangi potensi bias dari data *cross-sectional*. Peneliti juga disarankan untuk melakukan pendekatan yang lebih holistik dalam penelitian selanjutnya dengan melibatkan berbagai faktor lain selain status gizi, seperti pola makan, pola aktivitas, kondisi psikososial dan latar belakang genetik, mengingat bahwa kejadian *menarche* dini tidak hanya

dipengaruhi oleh status gizi, namun terdapat interaksi dari berbagai faktor biologis dan lingkungan.

7.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan, khususnya sekolah dasar, disarankan untuk memperkuat program pendidikan kesehatan reproduksi yang sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik. Edukasi ini tidak hanya mencakup perubahan fisik saat pubertas, tetapi juga aspek psikososial, pola makan sehat, dan literasi digital. Sekolah juga diharapkan bekerja sama dengan puskesmas dan tenaga kesehatan setempat dalam menyelenggarakan skrining rutin terhadap status gizi dan perkembangan pubertas anak. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keterpaparan teknologi informasi media massa dapat mempercepat pubertas, sehingga pihak sekolah perlu turut serta dalam mengarahkan siswa dalam penggunaan media digital yang sehat, melalui pengawasan dan penyuluhan berbasis kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler.

7.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan orang tua memiliki kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya peran keluarga dalam memantau perkembangan anak, baik secara fisik maupun emosional. Orang tua diharapkan lebih aktif dalam mengatur asupan gizi anak, membatasi akses terhadap konten media yang tidak sesuai usia, serta menciptakan lingkungan yang komunikatif dalam mendampingi anak menghadapi masa pubertas. Mengingat adanya faktor genetik seperti riwayat *menarche* ibu yang berpengaruh terhadap usia *menarche* anak, maka keterlibatan orang tua dalam proses edukasi dan skrining menjadi langkah penting untuk deteksi dini. Peran ini menjadi semakin penting di tengah gaya hidup modern yang cenderung pasif, tinggi konsumsi digital, dan berisiko mempercepat maturasi seksual pada anak perempuan.