

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar siswi SMP Negeri di Kota Padang mengalami menarche pada usia normal (12–14 tahun). Rata-rata usia pertama kali terpapar media sosial adalah 9,85 tahun, dengan mayoritas responden menggunakan media sosial selama 6–8 jam per hari dan tidak memiliki riwayat paparan pornografi.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara usia pertama kali terpapar media sosial dengan usia menarche ($p < 0,001$). Responden dengan menarche dini cenderung memiliki usia paparan media sosial yang lebih muda.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan media sosial dengan usia menarche ($p < 0,001$). Durasi penggunaan media sosial yang lebih lama lebih banyak ditemukan pada responden dengan menarche dini.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara paparan pornografi dengan usia menarche ($p < 0,001$). Riwayat paparan pornografi lebih banyak ditemukan pada responden yang mengalami menarche dini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paparan media sosial dan internet, terutama dalam bentuk penggunaan yang intensif dan konten bermuatan dewasa, berhubungan dengan kecenderungan terjadinya menarche dini. Temuan ini menegaskan pentingnya pengawasan penggunaan media digital pada remaja serta perlunya edukasi mengenai kesehatan reproduksi sejak dini.

7.1 Saran

1. **Bagi Orang Tua dan Pendidik:** Diharapkan untuk menunda pemberian gawai, membatasi durasi penggunaan harian (*screen time*), serta meningkatkan pengawasan dan komunikasi terbuka mengenai risiko konten negatif seperti pornografi.
2. **Bagi Instansi Kesehatan:** Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk program edukasi kesehatan reproduksi remaja, dengan menekankan dampak gaya hidup digital terhadap pubertas dini.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Disarankan melakukan penelitian longitudinal dengan metode pengukuran yang lebih objektif untuk memperkuat hubungan sebab-akibat antara paparan media digital dan waktu menarche.

