

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia *Menarche* Remaja Putri di SMPN 2 Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswi (81.2%) memiliki usia *menarche* normal.
2. Lebih dari separuh siswi (72.5%) memiliki status gizi normal.
3. Sebagian besar (87.5%) ibu dengan usia *menarche* normal.
4. Lebih dari separuh penghasilan orangtua siswi (71.2%) berada pada kategori kurang dari UMK.
5. Sebagian besar pola makan siswi (62.5%) berada pada karegori pola makan yang sehat.
6. Hampir seluruh siswi (68%) karegori aktifitas fisik yang ringan.
7. Terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada sisiwi SMPN 2 Padang.
8. Terdapat hubungan antara genetik (usia *menarche* ibu) dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 2 Padang.
9. Terdapat hubungan antara sosial ekonomi dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 2 Padang.
10. Terdapat hubungan antara pola makan dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 2 Padang.
11. Tidak adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 2 Padang.

6.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah meningkatkan kerjasama lintas sektor dengan Dinas Kesehatan Kota dengan memberdayakan petugas kesehatan untuk terjun langsung ke sekolah-sekolah dalam program pemantauan status gizi untuk anak usia sekolah, dan lebih mengaktifkan PIK-R yang ada disekolah untuk menjadikan wadah bagi para siswi untuk lebih mengetahui pendidikan kesehatan reproduksi dan kesiapan untuk menghadapi segala macam yang berkaitan dengan reproduksi termasuk status gizi yang mempengaruhi usia *menarche* pada siswi.

2. Bagi Orangtua

Bagi orangtua hendaknya memperhatikan pola makan anak agar anak lebih dapat memilih makanan yang lebih bergizi dan hindari atau kurangi konsumsi makanan siap saji.

3. Bagi Siswi

Sebaiknya siswi juga melakukan olahraga seperti jogging diwaktu libur sekolah atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah untuk tetap menjaga kondisi fisik yang sehat, makan makanan yang bergizi seperti makan dirumah dengan masakan orangtua, makan sayur dan buah, dan mengurangi konsumsi makanan siap saji atau *junk food*.

4. Bagi Peneliti lainnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel berbeda dan dengan desain penelitian yang berbeda, serta melakukan tambahan analisis data dengan analisis multivariat.

