

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran status gizi, status anemia, dan usia *menarche* di SDIT Smart Insani Yukum Jaya, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi siswi yang mengalami *menarche* dini dengan status gizi baik sebanyak 10 orang (43,5%), status gizi lebih terdapat 6 orang (35). distribusi status gizi siswi yang mengalami *menarche* normal dengan status gizi baik sebanyak 13 orang (56,5%), status gizi lebih terdapat 11 orang (65%).
2. Siswi yang mengalami *menarche* dini dengan kategori anemia sebanyak 6 orang (37,5%) dan tidak anemia sebanyak 10 responden (62,5%), sedangkan status anemia pada siswi yang mengalami *menarche* normal dengan kategori anemia sebanyak 9 orang (37,5%) dan tidak anemia sebanyak 15 responden (62,5%).
3. Persentase status *menarche* pada siswi dengan kategori *menarche* dini sebanyak 16 siswi (40%) dan *menarche* normal 24 siswi (60%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Untuk anak gizi lebih dan obesitas, disarankan untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, melakukan aktifitas fisik dan untuk tetap menjaga dan secara berkala memantau pertumbuhan dan kesehatannya agar dapat dicegah dari dini jika ada sesuatu yang tidak di inginkan.
2. Untuk anak anemia, disarankan mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi dan mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin.