

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik peneliti mengenai penelitian yang berjudul hubungan faktor usia menarche ibu, status gizi dan pola makan dengan menarche dini di SD Negeri 4 Sukajawa adalah sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kejadian menarche dini sebanyak 68,2% responden mengalami menarche dini, sedangkan sebanyak 31,8% responden mengalami menarche normal.
2. Distribusi frekuensi usia menarche ibu sebanyak 15,9% responden dengan usia menarche ibu cepat, sedangkan sebanyak 84,1% responden dengan usia menarche ibu normal,
3. Distribusi frekuensi status gizi sebanyak 63,6% responden dengan status gizi lebih, sedangkan sebanyak 36,4% responden memiliki status gizi kurang.
4. Distribusi frekuensi pola makan sebanyak 63,6% responden dengan pola makan tidak sehat, sedangkan sebanyak 36,4% responden dengan pola makan sehat.
5. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara usia menarche ibu dengan kejadian menarche dini ($0,841 > 0,05$)
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian menarche dini ($0,050 \leq 0,05$)
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian menarche dini ($0,050 \leq 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan menarche dini melalui edukasi kesehatan reproduksi sejak dini, khususnya pada siswi kelas atas di sekolah dasar. Sebagai bentuk kontribusi, penulis turut melakukan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan menarche dini dengan menggunakan leaflet informatif yang disesuaikan dengan usia siswi, guna mempermudah

pemahaman dan menarik minat baca mereka. Sekolah dapat menyelenggarakan program pembinaan gizi dan kesehatan secara rutin, termasuk penyuluhan mengenai pentingnya pola makan sehat, pembatasan konsumsi makanan cepat saji, serta manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh dan reproduksi. Selain itu, guru dan tenaga pendidik perlu diberi pelatihan agar mampu menyampaikan informasi kesehatan dengan pendekatan yang sesuai usia dan mudah dipahami oleh siswa. Kolaborasi dengan puskesmas atau tenaga kesehatan setempat juga sangat dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan berkala serta membina komunikasi antara sekolah dan orang tua terkait perkembangan pubertas anak. Dengan langkah ini, sekolah dapat menjadi lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, baik secara fisik maupun psikososial.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan sehingga dapat menjadi sumber bacaan yang berkaitan dengan penelitian di bidang kesehatan kesehatan reproduksi. Institusi pendidikan juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam kegiatan pembelajaran akademik maupun sebagai bahan pustaka untuk mendukung penelitian lebih lanjut terkait intervensi yang dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan reproduksi secara optimal..

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan memperluas variabel yang diteliti, khususnya yang berkaitan dengan faktor paparan media massa, faktor pendapatan orang tua, faktor aktivitas fisik dan faktor lainnya serta dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Penelitian yang mempertimbangkan ketiga aspek tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai determinan menarche dini serta membantu dalam merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.