

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *menarche* dini pada siswi kelas VII di SMPN 4 Babelan Bekasi tahun 2023 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Siswi kelas VII di SMPN 4 Babelan Bekasi tahun 2023 yang mengalami *menarche* dini <12 tahun 62,2%.
2. Distribusi frekuensi siswi kelas VII di SMPN 4 Babelan Bekasi tahun 2023 yaitu sebagian besar siswi memiliki status gizi normal (74,4%), sebagian besar siswi memiliki orang tua berpenghasilan rendah (53,7%), sering mengkonsumsi makanan siap saji (74,4%), sering melakukan olahraga (59,8%), tidak terpapar media dewasa (78,0%), dan tidak terpapar lawan jenis (67,1%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dan konsumsi makanan cepat saji dengan usia *menarche*.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara penghasilan orang tua, olahraga, keterpaparan media dewasa dan keterpaparan lawan jenis dengan usia *menarche*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Sekolah

Sekolah dapat kerja sama dengan tenaga kesehatan seperti puskesmas terdekat dalam pelaksanaan untuk pemeriksaan kesehatan rutin pada remaja seperti pemantauan status gizi dan mengadakan wawasan kesehatan reproduksi

khususnya kasus *menarche*.

Selain itu, sekolah dapat mengadakan kantin sehat, yaitu kantin yang menjual makanan bersih bergizi tinggi sehingga mengurangi konsumsi makanan siap saji para siswanya. Dan sekolah diharapkan memberikan tuntunan bagi seluruh siswanya untuk terbiasa hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, menghindari makanan siap saji, melakukan olahraga rutin, dan menjauhi perilaku seks bebas.

5.2.2 Bagi Institusi

Diharapkan institusi pendidikan memberikan upaya baik secara promotif atau preventif untuk memberi kesadaran bagi para mahasiswa dengan melakukan penyuluhan mengenai *menarche*, mengatur pola makan bergizi seimbang, dan mengurangi konsumsi makanan siap saji. Karena hal tersebut juga suatu indikator proses pembelajaran terhadap mahasiswa.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian dengan metode penelitian lain seperti metode penelitian kualitatif dengan metode deskriptif berupa wawancara mendalam kepada siswi untuk menghindari siswi yang tidak jujur. Selain itu juga peneliti selanjutnya dapat menambah variabel penelitian dengan faktor-faktor lain yang memiliki hubungan dengan usia menstruasi yang semakin cepat misalnya hormon, faktor genetik, lingkungan, dukungan keluarga, dan kegiatan fisik.