

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis pubertas dini pada anak perempuan di Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Beji, dapat diperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

- 1) Mayoritas responden berusia 9 tahun (56,0%), kelas 3 (63,0%), dan usia *menarche* <9 tahun (63,0%).
- 2) Mayoritas responden mengalami pubertas dini (63,0%), usia *menarche* ibu responden <12 tahun (72,0%), memiliki gizi tidak normal (58,0%), konsumsi makanan cepat saji yang sering (59,0%), aktivitas fisik yang kurang (64,0%), stres yang berat (67,0%), keterpaparan pornografi (51,0%).
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* ibu, status gizi, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, stres dan keterpaparan pornografi dengan pubertas dini dengan nilai  $p\text{ value} < \alpha 0,005$ .
- 4) Variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian pubertas dini adalah stres.

### 5.2 Saran

#### 5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan responden dapat menjaga pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan gizi seimbang, membatasi konsumsi makanan cepat saji, meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, serta mengurangi penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan agar perkembangan pubertas berlangsung sesuai usia normal.

### 5.2.2 Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan tumbuh kembang anak, khususnya tanda-tanda pubertas dini, dengan memberikan edukasi tentang perubahan fisik dan emosional yang sehat. Orang tua juga perlu mengontrol pola makan anak, mendorong aktivitas fisik, mengatur waktu penggunaan gawai, dan memberikan pendampingan psikologis untuk mencegah dampak negatif pubertas dini.

### 5.2.3 Bagi Guru

Pihak sekolah diharapkan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi yang sesuai usia (*age-appropriate*) melalui kegiatan ekstrakurikuler atau pembelajaran terintegrasi. Guru juga diharapkan bekerja sama dengan orang tua dan tenaga kesehatan untuk melakukan deteksi dini serta memberikan bimbingan bagi siswa yang menunjukkan tanda-tanda pubertas dini.

### 5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan program penyuluhan dan promosi kesehatan terkait pubertas dini, baik melalui posyandu, puskesmas, maupun kegiatan penyuluhan di sekolah. Selain itu, tenaga kesehatan perlu melakukan skrining dan intervensi dini pada anak yang berisiko mengalami pubertas dini, serta memberikan konseling bagi keluarga.

### 5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dengan cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil lebih representatif. Peneliti juga dapat menambahkan variabel lain seperti faktor hormonal, paparan media sosial, kualitas tidur, atau kondisi psikologis anak. Metode penelitian longitudinal juga direkomendasikan

untuk memantau perkembangan anak dari waktu ke waktu sehingga hubungan sebab-akibat dapat diidentifikasi lebih jelas.

