

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Status gizi remaja putri di UPT SMP Negeri 13 gresik sebagian besar adalah dalam kategori gemuk tingkat ringan
2. Sebagian besar remaja putri di UPT SMP Negeri 13 Gresik telah mengalami menarche dini pada usia 9 sampai 11 tahun
3. Ada hubungan antara status gizi dan usia menarche terbukti hasil dari analisa yang ditunjukkan dari nilai p value $(0,000) < \alpha (0, 05)$. Selain itu juga ditunjukkan dari hasil status gizi yang dialami Sebagian besar remaja di UPT SMPN 13 Gresik yaitu Status gizi dengan kategori gemuk tingkat ringan Sebagian mengalami usia menarche dini. Remaja yang memiliki status gizi gemuk tingkat ringan atau memiliki IMT yang tinggi (25,1-27.0) akan cenderung mengalami menarche dini, karena lemak yang berasal dari hewani akan mengakibatkan peningkatan kadar estrogen.

5.2 Saran

1. Keluarga atau orang tua

Keluarga atau orang tua harus memperhatikan pemenuhan kebutuhan nutrisi dan gaya hidup sehari-hari yang dilakukan oleh anak. Orang tua dapat memberikan asupan gizi yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, memberi makanan yang bergizi seperti buah, sayur, lauk, susu, serta vitamin yang baik untuk remaja. selain itu pemenuhan kebutuhan

sehari-hari seperti konsumsi makanan di luar rumah, aktivitas fisik, istirahat tidur serta penggunaan akses internet harus diperhatikan. Sehingga, status gizi anak tergolong normal dan memiliki gaya hidup yang sehat.

2. Remaja

Memperhatikan lagi apa yang harus dikonsumsi untuk memenuhi status gizi yang normal. Kurangi mengkonsumsi makanan yang cepat saji dan juga yang mengandung banyak lemak, karena itu akan memicu berat badan meningkat. Sesungguhnya hidup sehat itu tidaklah susah. Dan juga lebih menggali informasi lagi tentang kesehatan reproduksi terutama menstruasi agar dapat wawasan yang lebih banyak.

3. Pihak sekolah

Pihak sekolah harus memberikan Health Education terkait makanan yang mengandung gizi seimbang dan perilaku-perilaku yang dapat mempengaruhi kesehatan. Pendidikan seks dan reproduksi juga harus diberikan sejak dini agar anak-anak mengetahui segala resiko yang akan timbul. Juga bisa dilakukan penyuluhan-penyuluhan dari puskesmas atau dari orang-orang yang menguasai di bidang Kesehatan reproduksi misalnya satu bulan sekali atau tiga bulan sekali agar siswa siswi di sekolah semakin memahami.

4. Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian menarche dini, seperti faktor hormon dan faktor genetik. Faktor genetik dapat dilihat dari keturunan ibu yang dulu pernah mengalami menarche dini. Selain itu kelengkapan data umum juga sangat diperlukan untuk menghasilkan penelitian yang maksimal.