

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dengan kejadian menarche pada siswi kelas III, IV, dan V SDI At Taqwa Kramatjegu Taman, Sidoarjo, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi pada siswi kelas III, IV, dan V SDI At Taqwa Kramatjegu Taman Sidoarjo menunjukkan bahwa dari 34 responden, terdapat 10 responden (29,4%) dengan status gizi normal, 19 responden (55,9%) dengan status gizi lebih, dan 5 responden (14,7%) mengalami obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori gizi lebih memiliki jumlah tertinggi.
2. Usia menarche pada siswi kelas III, IV, dan V SDI At Taqwa Kramatjegu Taman Sidoarjo menunjukkan bahwa 4 responden (11,8%) mengalami menarche cepat pada usia <10 tahun, sedangkan 30 responden (88,2%) mengalami menarche normal pada usia 10–14 tahun. Tidak terdapat responden yang mengalami menarche terlambat >14 tahun.
3. Hubungan status gizi dengan kejadian menarche menunjukkan bahwa pada kelompok gizi normal terdapat 2 responden (5,9%) yang mengalami menarche cepat dan 8 responden (23,5%) mengalami menarche normal. Pada kelompok gizi lebih terdapat 1 responden (2,9%) dengan menarche cepat dan 18 responden (52,9%) dengan menarche normal. Pada kelompok obesitas terdapat 1 responden (2,9%) dengan menarche cepat dan 4

responden (11,8%) dengan menarche normal. Tidak ditemukan menarche terlambat pada seluruh kategori status gizi. Secara keseluruhan, menarche cepat berjumlah 4 responden (11,8%) dan menarche normal berjumlah 30 responden (88,2%). Berdasarkan hasil Uji *Kendall's Tau*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,425 dengan nilai signifikansi $p = 0,012 (< 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan dengan arah positif dan tingkat hubungan sedang antara status gizi dengan kategori menarche pada siswi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dengan kejadian menarche pada siswi kelas III, IV, dan V SDI At Taqwa Kramatjegu Taman Sidoarjo, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Siswi diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan makanan cepat saji, serta meningkatkan aktivitas fisik secara rutin. Siswi juga diharapkan mampu memahami perubahan fisik selama masa pubertas dan melakukan pemantauan berat badan secara berkala agar status gizi tetap berada dalam kategori normal.

2. Bagi Tempat Penelitian (SDI At Taqwa Kramatjegu Taman, Sidoarjo)

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan upaya pemantauan status gizi siswi melalui kegiatan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala serta bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan

edukasi mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, sekolah dapat mendukung penerapan kebiasaan hidup sehat melalui penyediaan pilihan makanan sehat di lingkungan sekolah dan mendorong kegiatan aktivitas fisik bagi siswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan usia menarche, seperti pola makan, aktivitas fisik, riwayat menarche ibu, faktor genetik, kualitas tidur, dan faktor psikologis, sehingga diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor yang memengaruhi kejadian menarche pada anak perempuan.

