

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Islam At-Taqwa Kramatjegu Taman Sidoarjo yang berada di bawah naungan Yayasan At-Taqwa Insanni Al Amin. Sekolah beralamat di Dusun Klutuk RT 005/RW 001, Desa Kramatjegu, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo. Lokasi sekolah berada di kawasan permukiman dan memiliki akses yang cukup mudah, sehingga mendukung pelaksanaan kegiatan penelitian.

SD Islam At-Taqwa Kramatjegu memiliki lingkungan pendidikan yang mendukung dalam aspek pertumbuhan dan kesehatan anak usia sekolah. Karakteristik peserta didik yang berada pada rentang usia sekolah dasar, khususnya kelas III, IV, dan V, sesuai dengan sasaran penelitian mengenai status gizi dan kejadian menarche. Ketersediaan peserta didik yang sesuai dengan kriteria penelitian serta dukungan lingkungan sekolah menjadi pertimbangan dalam pemilihan lokasi penelitian. Dengan kondisi tersebut, SD Islam At-Taqwa Kramatjegu Taman Sidoarjo dinilai relevan dan layak dijadikan lokasi penelitian untuk memperoleh data mengenai hubungan status gizi dengan kejadian menarche pada siswi sekolah dasar.

4.1.2 Data Umum

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SDI At Taqwa Kramatjegu Taman - Sidoarjo

No	Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	III	4	11,8
2	IV	14	41,2
3	V	16	47,1
Total		34	100,0

Sumber : Data Sekunder, 2026

Berdasarkan Tabel 4.1, dimana kelas V memiliki jumlah tertinggi, yaitu 16 responden (47,1%). Kelas IV berjumlah 14 responden (41,2%), kelas III sebanyak 4 responden (11,8%),

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden SDI At Taqwa Kramatjegu Taman - Sidoarjo

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	9 tahun	3	8,8
2	10 tahun	9	26,5
3	11 tahun	14	41,2
4	12 tahun	8	23,5
Total		34	100,0

Sumber : Data Sekunder, 2026

Berdasarkan Tabel 4.2, dari 34 responden, usia 11 tahun menjadi kelompok terbanyak dengan 14 responden (41,2%). Usia 10 tahun berjumlah 9 responden (26,5%), usia 12 tahun sebanyak 8 responden (23,5%), sedangkan usia 9 tahun sebanyak 3 responden (8,8%).

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua (Ibu) SDI At Taqwa Kramatjegu Taman – Sidoarjo

No	Pekerjaan Ibu	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Swasta	16	47,1
2	IRT	4	11,8
3	Guru	2	5,9
4	Bidan	2	5,9
5	Perawat	2	5,9
6	Wiraswasta	1	2,9
7	Analisis	1	2,9

8	PNS	1	2,9
9	Pedagang	1	2,9
10	Dokter Gigi	1	2,9
11	Dokter	1	2,9
12	ASN	1	2,9
13	TNI	1	2,9
Total		34	100,0

Sumber : Data Sekunder, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3, dari 34 responden (100,0%), pekerjaan ibu terbanyak adalah swasta sebanyak 16 orang (47,1%). Pekerjaan IRT tercatat 4 orang (11,8%), sedangkan guru, bidan, dan perawat masing-masing berjumlah 2 orang (5,9%). Pekerjaan wiraswasta, analis, PNS, pedagang, dokter gigi, dokter, ASN, dan TNI tercatat 1 orang (2,9%) pada setiap kategori.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orang Tua (Ibu) SDI At Taqwa Kramatjegu Taman - Sidoarjo

No	Pendidikan Terakhir Ibu	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SMA	15	44,1
2	S1	8	23,5
3	D3	6	17,6
4	D2	2	5,9
5	D4	2	5,9
6	S2	1	2,9
Total		34	100,0

Sumber : Data Sekunder, 2026

Berdasarkan Tabel 4.4, pendidikan terakhir ibu yang paling banyak adalah SMA sebanyak 15 orang (44,1%). Pendidikan S1 tercatat 8 orang (23,5%), sedangkan D3 sebanyak 6 orang (17,6%). Pendidikan D2 dan D4 memiliki jumlah 2 orang (5,9%), sementara pendidikan S2 berjumlah 1 orang (2,9%). Secara keseluruhan, terdapat 34 orang (100,0%) yang menjadi responden dalam penelitian.

4.1.3 Data Khusus

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi SDI At Taqwa Kramatjegu Taman - Sidoarjo

No	Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Gizi Normal	10	29,4
2	Gizi Lebih	19	55,9
3	Obesitas	5	14,7
Total		34	100,0

Sumber : Data Sekunder, 2026

Berdasarkan Tabel 4.5, dari 34 responden (100,0%), status gizi gizi lebih menjadi kategori dengan jumlah tertinggi, yaitu 19 responden (55,9%). Responden dengan gizi normal berjumlah 10 responden (29,4%), sedangkan kategori obesitas tercatat sebanyak 5 responden (14,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori gizi lebih.

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Menarche di SDI At Taqwa Kramatjegu Taman Sidoarjo Tahun 2026

No	Kategori Menarche	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Menarche cepat (<10 tahun)	4	11,8
2	Menarche normal (10–14 tahun)	30	88,2
3	Menarche terlambat (>14 tahun)	0	0,0
Total		34	100,0

Sumber : Data Sekunder, 2026

Berdasarkan Tabel 4.6, dari 34 responden (100,0%), kategori menarche normal menjadi kelompok terbanyak dengan 30 responden (88,2%). Menarche cepat (<10 tahun) ditemukan pada 4 responden (11,8%), sedangkan menarche terlambat (>14 tahun) tidak ditemukan dengan jumlah 0 responden (0,0%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada kategori normal, yaitu usia 10–14 tahun.

Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Hubungan Status Gizi dengan Kategori Menarche pada Siswi Kelas III, IV, dan V SDI At Taqwa Kramatjegu Taman Sidoarjo Tahun 2026

Status Gizi	Cepat	Normal	Terlambat	Total
Gizi Normal	2 (5,9%)	8 (23,5%)	0 (0,0%)	10 (29,4%)
Gizi Lebih	1 (2,9%)	18 (52,9%)	0 (0,0%)	19 (55,9%)
Obesitas	1 (2,9%)	4 (11,8%)	0 (0,0%)	5 (14,7%)
Total	4 (11,8%)	30 (88,2%)	0 (0,0%)	34 (100,0%)

Sumber : Data Sekunder, 2026

Berdasarkan Tabel 4.7, terdapat 2 responden (5,9%) dengan status gizi normal yang mengalami menarche cepat dan 8 responden (23,5%) mengalami menarche normal. Pada status gizi lebih, terdapat 1 responden (2,9%) dengan menarche cepat dan 18 responden (52,9%) dengan menarche normal. Kategori obesitas terdapat 1 responden (2,9%) yang mengalami menarche cepat dan 4 responden (11,8%) mengalami menarche normal. Secara keseluruhan, kategori menarche cepat berjumlah 4 responden (11,8%), menarche normal 30 responden (88,2%).

Tabel 4. 8 Hasil Uji *Kendall's Tau* Hubungan Status Gizi dengan Kategori Menarche pada Siswi Kelas III, IV, dan V SDI At-Taqwa Kramatjegu Taman

Variabel	Koefisien Korelasi Kendall's Tau (r)	Sig. (2- tailed)	N	Keterangan
Status Gizi dengan Kategori Menarche	0,425	0,012	34	Ada hubungan yang signifikan

Sumber : Data Sekunder, 2026

Berdasarkan Tabel 4.8 menggunakan Uji *Kendall's Tau*, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,425 dan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,012. Nilai *p-value* tersebut berada di bawah tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kategori menarche pada siswi.

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00–0,199	Sangat rendah
0,20–0,399	Rendah
0,40–0,599	Sedang
0,60–0,799	Kuat
0,80–1,000	Sangat kuat

Koefisien korelasi sebesar 0,425 memiliki arah positif, menunjukkan perubahan status gizi cenderung diikuti oleh perubahan menarche ke arah yang sama. Besarnya nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori hubungan sedang, sehingga status gizi memiliki keterkaitan yang cukup berarti dengan menarche.

4.2 Pembahasan Hasil

4.2.1 Status Gizi pada Siswi Kelas III, IV dan V SD di SDI At Taqwa Kramatjegu Taman, Sidoarjo

Berdasarkan hasil penelitian Tabel 4.5, dari 34 siswi kelas III, IV dan V di SDI At Taqwa Kramatjegu Taman, Sidoarjo, sebagian besar responden memiliki status gizi lebih, yaitu sebanyak 19 responden (55,9%). Selanjutnya, sebanyak 10 responden (29,4%) berada dalam kategori gizi normal dan 5 responden (14,7%) termasuk kategori obesitas. Dengan demikian, lebih dari separuh responden penelitian berada pada kategori gizi lebih.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Pada masa anak-anak, status gizi berperan penting karena tubuh sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat. Asupan energi dan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh, terutama apabila berlangsung dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan penumpukan jaringan lemak sehingga anak dapat mengalami gizi lebih hingga obesitas. Sebaliknya, pemenuhan kebutuhan zat gizi yang sesuai dapat membantu mempertahankan pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Pada anak usia sekolah, status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan makan, jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, aktivitas fisik, kebiasaan menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari, kondisi sosial ekonomi, serta pengetahuan dan pola asuh orang tua. Lingkungan keluarga dan sekolah juga dapat berperan dalam membentuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik anak. Oleh karena itu, status gizi pada anak merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang berlangsung secara terus-menerus.

Menurut peneliti, tingginya jumlah siswi dengan status gizi lebih dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelebihan gizi merupakan kondisi yang perlu mendapat perhatian pada kelompok usia sekolah dasar. Kondisi gizi lebih pada masa anak-anak perlu dicegah agar tidak berkembang menjadi obesitas dan menimbulkan masalah kesehatan pada tahap pertumbuhan berikutnya. Terlebih lagi, sebagian besar responden berada pada usia 10–12 tahun yang merupakan masa mendekati pubertas, sehingga kebutuhan zat gizi dan perubahan komposisi tubuh mulai meningkat.

Adanya 5 responden (14,7%) yang mengalami obesitas juga memperlihatkan bahwa sebagian responden memiliki kelebihan berat badan yang lebih tinggi dibandingkan kategori gizi lebih. Kondisi tersebut dapat menjadi perhatian bagi orang tua dan pihak sekolah untuk melakukan pemantauan pertumbuhan secara berkala. Menurut peneliti, upaya yang dapat dilakukan antara lain memberikan edukasi mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi makanan tinggi gula dan lemak,

meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta mendorong aktivitas fisik yang sesuai dengan usia. Dengan pemantauan tersebut, status gizi siswi diharapkan tetap berada dalam kondisi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

4.2.2 Usia Menarche pada Siswi Kelas III, IV dan V SD di SDI At Taqwa Kramatjegu Taman, Sidoarjo

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.6, dari 34 responden, sebanyak 30 siswi (88,2%) mengalami menarche dalam kategori normal, yaitu pada usia 10–14 tahun. Sebanyak 4 siswi (11,8%) mengalami menarche cepat, yaitu pada usia kurang dari 10 tahun. Sementara itu, tidak terdapat responden yang mengalami menarche terlambat atau menarche pada usia lebih dari 14 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswi dalam penelitian mengalami menarche pada rentang usia normal.

Berdasarkan Tabel 4.2, sebagian besar responden berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 14 responden (41,2%), kemudian usia 10 tahun sebanyak 9 responden (26,5%), usia 12 tahun sebanyak 8 responden (23,5%), dan usia 9 tahun sebanyak 3 responden (8,8%). Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia yang secara fisiologis mulai memasuki masa pubertas. Pada usia tersebut, anak perempuan mulai mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal, salah satunya adalah menstruasi pertama atau menarche.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menjadi salah satu tanda penting dimulainya kematangan reproduksi pada perempuan. Waktu terjadinya menarche dapat berbeda antara satu individu dengan individu

lainnya karena dipengaruhi oleh faktor biologis maupun lingkungan. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi usia menarche antara lain status gizi, faktor genetik, kondisi kesehatan, aktivitas fisik, pola makan, lingkungan, serta perubahan hormonal. Secara umum, menarche terjadi pada masa pubertas dan sebagian besar berlangsung pada rentang usia 10–14 tahun.

Status gizi mempunyai peranan dalam proses pubertas karena jaringan lemak tubuh berkaitan dengan metabolisme hormon yang berperan dalam pematangan seksual. Ketersediaan energi yang memadai memungkinkan tubuh menjalankan proses pertumbuhan dan perkembangan reproduksi. Sebaliknya, kekurangan maupun kelebihan gizi dapat memengaruhi perkembangan pubertas. Selain itu, faktor keturunan juga memiliki pengaruh terhadap usia menarche, sehingga waktu menarche seorang anak dapat memiliki kemiripan dengan anggota keluarga perempuan, khususnya ibu.

Menurut peneliti, tingginya proporsi menarche normal, yaitu 88,2%, menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami perkembangan pubertas dalam rentang usia yang sesuai dengan kategori yang digunakan dalam penelitian. Kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa proses perkembangan seksual pada mayoritas responden berjalan secara fisiologis. Tidak ditemukannya menarche terlambat juga menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami menstruasi pertama setelah usia 14 tahun berdasarkan batas kategori penelitian.

Meskipun demikian, terdapat 4 siswi (11,8%) yang mengalami menarche cepat pada usia kurang dari 10 tahun. Kondisi tersebut perlu menjadi perhatian karena menarche yang datang lebih awal dapat membuat anak menghadapi perubahan fisik dan psikologis lebih cepat dibandingkan teman sebaya. Menurut peneliti, anak yang mengalami menarche lebih awal membutuhkan dukungan dan pendampingan dari orang tua maupun guru agar mampu memahami perubahan tubuhnya secara tepat. Edukasi kesehatan reproduksi sebelum masa pubertas juga penting diberikan sehingga siswi tidak merasa takut, malu, atau bingung ketika mengalami menstruasi pertama.

4.2.3 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Menarche pada Siswi Kelas III, IV dan V SD di SDI At Taqwa Kramatjegu Taman, Sidoarjo

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.7, diketahui bahwa dari 34 responden, sebagian besar siswi dengan status gizi lebih mengalami menarche normal, yaitu sebanyak 18 responden (52,9%). Pada kelompok status gizi normal, sebanyak 8 responden (23,5%) mengalami menarche normal dan 2 responden (5,9%) mengalami menarche cepat. Sementara itu, pada kelompok obesitas, sebanyak 4 responden (11,8%) mengalami menarche normal dan 1 responden (2,9%) mengalami menarche cepat. Secara keseluruhan, sebanyak 30 responden (88,2%) mengalami menarche normal dan 4 responden (11,8%) mengalami menarche cepat, sedangkan tidak terdapat responden yang mengalami menarche terlambat.

Hasil uji statistik menggunakan Kendall's Tau pada Tabel 4.8 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,425 dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,012$. Nilai $p\text{-value}$ tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0

ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kategori menarche pada siswi kelas III, IV, dan V SDI At Taqwa Kramatjegu Taman, Sidoarjo. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,425 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif.

Secara teori, status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seksual pada anak perempuan. Kecukupan energi dan zat gizi diperlukan dalam proses pertumbuhan tubuh, termasuk pematangan organ reproduksi. Anak dengan status gizi lebih cenderung memiliki jaringan lemak tubuh yang lebih banyak. Jaringan adiposa berperan dalam metabolisme hormon yang berkaitan dengan proses pubertas, sehingga kondisi status gizi dapat memengaruhi waktu terjadinya menarche. Semakin baik atau meningkat status gizi seseorang, maka proses pematangan seksual dapat mengalami perubahan sesuai dengan kondisi fisiologis tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki status gizi lebih, mayoritas tetap mengalami menarche pada kategori normal. Hal ini terlihat dari 19 responden dengan status gizi lebih, sebanyak 18 responden mengalami menarche normal dan hanya 1 responden mengalami menarche cepat. Demikian pula pada kelompok obesitas dan gizi normal, sebagian besar responden juga mengalami menarche normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa status gizi memang memiliki

hubungan dengan kejadian menarche, namun status gizi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan waktu terjadinya menarche.

Menurut peneliti, adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang menunjukkan bahwa status gizi mempunyai peranan dalam proses terjadinya menarche, tetapi masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi. Faktor tersebut antara lain genetika atau keturunan, riwayat usia menarche ibu, pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, kondisi hormonal, psikologis, kualitas tidur, serta lingkungan. Faktor-faktor tersebut tidak seluruhnya diukur dalam penelitian ini, sehingga kemungkinan dapat memengaruhi perbedaan waktu terjadinya menarche pada masing-masing responden.

Menurut peneliti, arah hubungan positif yang diperoleh dari nilai koefisien Kendall's Tau sebesar 0,425 menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan antara perubahan status gizi dengan kategori menarche. Namun, hasil tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena berdasarkan tabulasi silang, kejadian menarche cepat tidak hanya ditemukan pada siswi dengan status gizi lebih dan obesitas, tetapi juga pada siswi dengan status gizi normal. Hal ini memperkuat bahwa proses terjadinya menarche merupakan kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kategori menarche pada siswi kelas III, IV, dan V SDI At Taqwa Kramatjugu Taman, Sidoarjo. Hubungan yang diperoleh berada pada kategori sedang, sehingga status gizi

dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam perkembangan pubertas anak. Menurut peneliti, pemantauan status gizi sejak usia sekolah perlu dilakukan secara rutin sebagai upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Selain itu, edukasi mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi perlu diberikan kepada siswi maupun orang tua agar perubahan yang terjadi selama masa pubertas, termasuk menarche, dapat dipahami sebagai proses perkembangan yang normal dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.



BAB 5

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.

