

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang mengkaji hubungan antara status gizi dan usia *menarche* dengan subyek penelitian remaja putri adalah:

1. Hasil analisa didapatkan terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan usia *menarche*. Jadi, berdasarkan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan *menarche*.
2. Status gizi merupakan asupan makanan yang dikonsumsi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan, karena status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh.
3. *Menarche* merupakan periode menstruasi pertama sebagai salah satu tanda pubertas pada perempuan.

B. Saran

1. Ilmu pengetahuan
Diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian tentang status gizi dan usia *menarche*.
2. Perawat
Diharapkan meningkatkan peran sebagai konsultan tentang masalah kesehatan terutama kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan *menarche* pada remaja putri.
3. Institusi pendidikan keperawatan
Diharapkan *literatur review* ini dapat meningkatkan mutu institusi yang dapat menambah variasi referensi di perpustakaan dan ruang referensi.
4. Remaja putri
Diharapkan dapat lebih peduli dengan kesehatan reproduksinya.
5. Institusi pendidikan SMP
Diharapkan dapat bekerjasama dengan sektor kesehatan untuk menyelenggarakan edukasi tentang pentingnya kesehatan reproduksi.

6. Peneliti selanjutnya

Diharapkan *literatur review* ini dapat dijadikan sumber referensi serta melakukan penelitian lanjutan dengan tema yang sama dengan kelima jurnal yang telah direview ini, dengan cara memberikan variasi pada variabel penelitian.