

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Klaten, dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata usia responden adalah 13,03 tahun dengan rentang 12–14 tahun. Status gizi berdasarkan IMT menunjukkan sebagian besar siswi berada pada kategori normal, mayoritas responden memiliki paparan *gadget* kategori tinggi, aktivitas fisik kategori rendah, dan sebagian besar responden memiliki tingkat ekonomi lebih dari cukup.
2. Hasil data penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Klaten menunjukkan bahwa dari 90 responden sebagian besar siswi memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* rendah (55,6%) di kalangan siswi SMP N 1 Klaten.
3. Hasil data penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Klaten menunjukkan bahwa dari 90 responden sebagian besar siswi mengalami *menarche* dini, yaitu sebanyak (74,4%).
4. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *Uji Kendall's Tau-b*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,473$ nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan dengan kekuatan sedang antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Klaten. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa peningkatan kebiasaan konsumsi *junk food* sejalan dengan meningkatnya kejadian *menarche* dini.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan sekolah diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan berkala mengenai pola makan sehat, bahaya konsumsi *junk food* berlebihan, serta dampaknya terhadap perkembangan pubertas. UKS juga

disarankan melakukan pemantauan status gizi dan perkembangan reproduksi remaja secara berkelanjutan untuk mendeteksi dini kemungkinan terjadinya *menarche* dini.

2. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Orang tua diharapkan berperan aktif dalam mengawasi pola makan anak dengan membatasi konsumsi makanan cepat saji dan menyediakan alternatif makanan bergizi seimbang. Lingkungan keluarga juga perlu menciptakan kebiasaan makan sehat serta meningkatkan komunikasi mengenai perubahan fisiologis pada masa pubertas guna membantu anak beradaptasi dengan lebih baik.

3. Bagi Responden

Siswa diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai kebiasaan konsumsi *junk food* serta dampaknya terhadap kesehatan, khususnya terhadap usia *menarche*. Dengan adanya penelitian ini, siswa diharapkan lebih sadar akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang sejak usia remaja. Selain itu, siswa dapat menjadikan informasi yang diperoleh sebagai bahan pertimbangan dalam memilih makanan sehari-hari sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian berikutnya dengan mempertimbangkan variabel lain seperti faktor genetik, aktivitas fisik, pola tidur, atau kondisi psikososial. Penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas diharapkan mampu memperkaya bukti ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi usia *menarche* pada remaja.