

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berikut ini adalah kesimpulan yang dapat diberikan berdasarkan analisa data dan pembahasan tentang “Hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putri kelas 4, 5 dan 6 di SD Negeri 1 Jatinom, Klaten”.

1. Status gizi dari remaja putri kelas 4, 5 dan 6 di SD Negeri 1 Jatinom, Klaten yaitu rata-rata memiliki status gizi normal sebanyak 17 (53.1 %) responden.
2. Usia menarche dari remaja putri kelas 4, 5 dan 6 di SD Negeri 1 Jatinom, Klaten yaitu rata-rata memiliki usia menarche normal sebanyak 23 (71.9 %) responden.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche pada remaja putri kelas 4, 5 dan 6 di SD Negeri 1 Jatinom, Klaten dengan nilai $p = 0,000 (<0.05)$ yang artinya H_a diterima.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan mampu memberikan pelayanan dan informasi mengenai status gizi dan hubungan dengan usia menarche kepada remaja dan orang tua sehingga masyarakat lebih bisa mempersiapkan diri dalam menghadapi menarche yang akan

datang, seperti melakukan penyuluhan-penyuluhan, survey status gizi remaja, dan bimbingan kepada remaja dalam mempersiapkan proses pertumbuhan dan perkembangannya. Adapun penelitian ini dapat dijadikan referensi dan sumber informasi.

2. Bagi Institusi Sekolah

SD Negeri 1 Jatinom Klaten mampu meningkatkan kualitas Perpustakaan sebagai sumber bacaan dan informasi bagi siswa siswinya, sehingga banyak ilmu dan informasi yang didapat siswa dan siswi.

3. Bagi Remaja

Remaja mampu mengusahakan berat badan yang ideal agar proses reproduksinya dapat tumbuh secara optimal, dan remaja dapat mengonsumsi makanan yang sehat dan gizi yang seimbang seperti pemenuhan karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan zat-zat lain yang dapat membantu perkembangan reproduksinya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi menarche seperti faktor lingkungan sosial, budaya, media sosial, genetik dan lain sebagainya. Selain itu penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan penambahan informasi bagi peneliti selanjutnya.