

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan status gizi dan persen lemak tubuh terhadap *menarche* di Kota Jambi, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Didapatkan sebagian besar responden yang mengalami *menarche* pada usia normal sebanyak 87,7%, dan yang mengalami *menarche dini* atau cepat sebanyak 12,3%.
2. Didapatkan status gizi kurang sebanyak 5 responden (4,7%), status gizi normal sebanyak 41 responden (48,1%), status gizi lebih (*overweight*) sebanyak 32 responden (30,2%), dan status gizi obesitas sebanyak 18 responden (17,0%). Didapatkan responden yang memiliki persen lemak tubuh yang obesitas sebanyak 51 responden (48,1%), normal sebanyak 50 responden (47,2%), rutin berolahraga 3 responden (2,8%), dan 2 responden (1,9%) memiliki persen lemak tubuh yang atletik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap *menarche* di Kota Jambi. Anak perempuan yang memiliki status gizi yang obesitas dan *overweight* lebih cepat mengalami *menarche* dibandingkan dengan anak perempuan dengan status gizi yang normal.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara persen lemak tubuh terhadap *menarche* di Kota Jambi. Anak perempuan dengan persen lemak tubuh yang berlebih mengalami *menarche* lebih cepat di bandingkan dengan anak yang memiliki persen lemak tubuh yang normal

5.2 Saran

1. Bagi responden yang memiliki status gizi yang berlebih sebaiknya hindari *sedentary lifestyle* dengan konsumsi makanan yang bergizi, menerapkan pola hidup sehat, rutin berolahraga ataupun beraktivitas, bersosialisasi, dan perbanyak kegiatan positif,

2. Bagi Sekolah agar bekerja sama dengan Puskesmas sekitar untuk memberikan edukasi mengenai sistem reproduksi pada remaja khususnya tentang *menarche* kepada para murid.
3. Bagi orang tua, sebaiknya lebih memperhatikan konsumsi makanan anak, hindari makan makanan cepat saji, bersoda, dan banyak mengandung lemak, serta perbanyak makan makanan yang bergizi dan sehat, agar anak terhindar dari obesitas serta *overweight*.
4. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya melakukan penelitian serupa dengan instrumen yang lebih memadai, dan sampel yang lebih banyak.