

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh dengan usia menarche pada remaja putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hampir sebagian responden dengan kategori IMT tidak normal, namun sebagian besar responden berada dalam kategori IMT normal
2. Hampir sebagian remaja putri mengalami usia *menarche* berada pada kategori tidak normal dan sebagian besar remaja putri mengalami usia *menarche* pada kategori normal
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Indeks Massa Tubuh* (IMT) dengan usia *menarche* pada remaja putri $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan OR 13,219 yaitu remaja putri dengan IMT tidak normal berisiko 13,219 kali lebih besar mengalami usia menarche tidak normal dibandingkan remaja putri dengan IMT normal.

B. Saran

1. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan pihak sekolah melalui petugas UKS dapat bekerja sama dengan guru Penjasorkes untuk melakukan pemantauan status gizi (pengukuran TB dan BB) secara berkala tiap semester, serta memberikan edukasi kesehatan reproduksi mengenai dampak obesitas terhadap pubertas dini.

2. Bagi Sekolah dan Siswi

Pihak sekolah disarankan untuk mengedukasi siswa mengenai gizi seimbang melalui program UKS, mengawasi jajanan kantin, dan memfasilitasi aktivitas fisik berkala, sementara para siswi disarankan untuk membatasi konsumsi makanan tinggi lemak atau gula (junk food) serta aktif berolahraga demi menjaga berat badan ideal (IMT normal) untuk kesehatan reproduksi mereka.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan memanfaatkan tambahan wawasan keilmuan mengenai hubungan IMT dan menarche ini sebagai dasar untuk mengedukasi remaja atau teman sebaya di lingkungan sekitar mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal demi kesehatan reproduksi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan IMT remaja putri tidak hanya disebabkan oleh usia menarche saja tetapi pola makan, rangsangan audiovisual, dan genetik. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang belum diukur dalam penelitian ini, seperti faktor genetik (usia *menarche* ibu), pola konsumsi zat endocrine disruptors pada makanan instan, maupun tingkat stres psikologis remaja putri.