

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara faktor status gizi berlebih dengan *menarche* dini pada siswi sekolah dasar.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor ketidakhadiran ayah sebagai orangtua dengan *menarche* dini pada siswi sekolah dasar.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor keterpaparan lawan jenis dengan *menarche* dini pada siswi sekolah dasar.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor olahraga berlebih dengan pencegahan *menarche* dini pada siswi sekolah dasar.

5.2 Saran

1. Bagi sekolah sebaiknya menyisipkan pelajaran tentang kesehatan reproduksi, khususnya *menarche* dini dan dampaknya yang dapat terjadi seperti kanker payudara, diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, obesitas, dan gangguan psikologis. Sekolah juga sebaiknya lebih memperhatikan pentingnya diadakan jam olahraga untuk siswi SD minimal 3 kali dalam seminggu selama 30 menit.
2. Bagi orangtua yang memiliki remaja putri dengan tubuh yang cenderung gemuk sebaiknya tidak terlalu banyak menghidangkan makanan berlemak. Disarankan membekali makanan yang cukup dan bergizi dari rumah, tidak terlalu banyak memberikan uang jajan dan mengajarkan putrinya pentingnya berolahraga yang cukup. Orangtua juga sebaiknya memberikan *sex education* yang baik terhadap putrinya. Orangtua juga hendaknya mencari informasi tentang menstruasi sehingga dapat memberikan penjelasan yang baik dan benar tentang menstruasi.
3. Bagi remaja putri yang akan menghadapi *menarche* sebaiknya lebih dekat dan terbuka dengan orangtua, mencari informasi tentang *menarche*, menjaga pola makan dengan baik, melakukan olahraga yang teratur dan

cukup, serta meminta bimbingan orang tua dalam menggunakan media massa.

4. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menanyakan masalah kedekatan orangtua dan paparan terhadap konten dewasa secara wawancara langsung, agar responden lebih terbuka dan dapat mengurangi terjadinya bias. Pada penelitian selanjutnya juga dapat diberikan kuesioner deteksi stress pada anak untuk mengukur kondisi mental anak dan melihat apa saja yang dapat menyebabkan stress pada anak.

