

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian tentang hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 2 Cibinong, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Usia *Menarche* pada Siswi SMP Negeri 2 Cibinong.
2. Mayoritas responden memiliki status gizi baik (73,1%), diikuti oleh gizi lebih (15,1%), obesitas (7,5%), dan gizi kurang (4,3%). Tidak ada responden yang memiliki status gizi buruk.
3. Sebagian besar siswi (64,5%) mengalami *menarche* dini, sedangkan siswanya (35,5%) mengalami *menarche* normal. Tidak ada responden yang mengalami *menarche* terlambat.
4. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Fisher Exact*, menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dan usia *menarche*, dengan nilai p (p -value) sebesar 0,022 ($\alpha = 0,05$). Responden dengan status gizi lebih (12,9%) serta obesitas (7,5%) cenderung mengalami *menarche* dini dibandingkan dengan mereka dengan status gizi kurang (3,2%) atau status gizi baik. Peningkatan IMT, terutama pada kelompok kategori status gizi lebih serta obesitas, memengaruhi *menarche* lebih awal melalui mekanisme leptin, hormon yang menginduksi pubertas lebih awal. Sebaliknya, responden dengan status gizi kurang mengalami keterlambatan pubertas akibat kekurangan energi yang menghambat produksi hormon penting.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

- a. Penelitian selanjutnya disarankan mencakup variabel tambahan seperti pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara IMT dengan usia *menarche*.
- b. Untuk memperoleh data yang lebih akurat dan representatif tentang hubungan antara IMT dan usia *menarche*, metode pengumpulan data yang lebih beragam, seperti wawancara mendalam, survei berbasis teknologi, dan pengukuran serta observasi langsung di berbagai lokasi.
- c. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperluas populasi responden dan mencakup remaja perempuan dari berbagai daerah dan latar belakang sosial ekonomi agar temuan lebih representatif dan generalisasi yang lebih baik.

2. Saran Implementatif

- a. Sekolah dapat melaksanakan program edukasi dan pendidikan kesehatan reproduksi yang membahas tentang pentingnya menjaga gizi optimal untuk mendukung tumbuh kembang remaja yang sehat.
- b. Pemerintah melalui dinas kesehatan dapat mengembangkan program pemantauan status gizi remaja sekolah sebagai langkah preventif untuk mencegah masalah gizi yang dapat mempengaruhi perkembangan remaja.