

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan *Overweight* dengan Usia *Menarche* pada Remaja Awal di MIN 1 Kota Malang dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat 15,5% dari 270 siswi remaja awal di MIN 1 Kota Malang yang berada pada ambang batas Z-Score (+1 SD sampai dengan + 2 SD) atau *Overweight*.
2. Terdapat 54,8% remaja mengalami *menarche* dini, 38,1% mengalami *menarche* normal dan 7,1% mengalami *menarche* tarda. Rata-rata usia *menarche* remaja di MIN 1 Kota Malang terjadi pada usia 10,62 tahun.
3. Hasil uji korelasi Spearman Rank yaitu 0,408 dimana hasil tersebut menjelaskan bahwa H0 diterima dan H1 ditolak karena signifikansi alpha >0,005 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara remaja *overweight* dengan usia *menarche*. Berat badan lebih bukan faktor utama penyebab *menarche* dini, kelebihan berat badan berinteraksi dengan faktor genetik, lingkungan dan gaya hidup sehari-hari.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan siswa dapat menerapkan gaya hidup yang baik dan mengurangi tayangan dan musik orang dewasa serta mampu memilih media massa dan konten yang baik.

2. Bagi Orangtua Responden

Sebagai pendidikan pertama, perlunya memperkenalkan pendidikan seks pada anak dengan bahasa yang mudah dipahami anak. Pembekalan secara mental dan agama yang baik agar anak dapat membentengi diri untuk menjaga agar tidak tergoda dengan hal-hal yang dilarang agama.

3. Bagi Institusi

Adanya kecenderungan dalam percepatan usia *menarche*, diharapkan sekolah dapat mengimbangi percepatan pubertas tersebut dengan memberikan pendidikan seksual dan konseling mengenai permasalahan kesehatan reproduksi remaja.