

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Responden yang memiliki asupan protein lebih di Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta adalah sebesar 60 responden (58,8%).
- b. Responden yang memiliki asupan lemak lebih di Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta adalah sebesar 52 responden (51%).
- c. Responden yang memiliki asupan karbohidrat lebih di Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta adalah sebesar 54 responden (52,9%).
- d. Responden yang memiliki status gizi lebih di Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta adalah sebesar 61 responden (59,8%).
- e. Responden yang memiliki usia *menarche* dini di Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta adalah sebesar 61 responden (59,8%).
- f. Ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi dan status gizi dengan usia *menarche*

V.2 SARAN

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya penyuluhan kepada siswi mengenai hal-hal yang dapat mencegah terjadinya usia *menarche* yang dini
2. Perlu adanya penyuluhan kepada mengenai asupan zat gizi yang cukup serta resiko yang didapatkan apabila asupan zat gizinya melebihi angka normal
3. Bagi tempat penelitian diharapkan sering melakukan penilaian status gizi secara berkala sehingga keadaan gizi pada Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta dapat dipantau dengan baik
4. Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan studi serupa dengan mempelajari variabel lain genetik, hormon, sosial ekonomi,

keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual, aktivitas fisik dan gaya hidup yang mempengaruhi kejadian *menarche* dini.

