

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan asupan zat gizi makro, konsumsi buah dan sayur, persen lemak tubuh, dan status gizi terhadap usia *menarche* di SD Negeri 04 Malaka Sari dan SD Negeri 01 Cipinang Muara, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik mayoritas responden mengalami *menarche* (62,7%), sedangkan 37,3% mengalami *menarche* dini. Mayoritas responden berusia 12 – 13 tahun, duduk di kelas VI, serta berasal dari SDN 01 Cipinang Muara dan SDN 04 Malaka Sari. Sebagian besar orang tua responden memiliki tingkat pendidikan tidak sampai perguruan tinggi, ayah bekerja (95,4%), dan ibu yang bekerja sebanyak (50,9%). Di sisi lain, lebih dari separuh responden (55,5%) memiliki uang jajan harian yang tergolong kecil (55,5%).
- b. Mayoritas responden menunjukkan tingkat asupan zat gizi makro yang tidak normal. Hal ini terlihat dari asupan energi yang cenderung berada di kategori kurang (63,6%), begitu pula asupan protein lebih (60%), sedangkan sebagian besar asupan lemak (60%) kurang dan pada asupan karbohidrat sebagian besar lebih (48,2%).
- c. Sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi buah yang tergolong sering (68,2%), sedangkan frekuensi konsumsi sayur lebih bervariasi, dengan perbandingan konsumsi sering (50,9%) dan jarang (49,1%) yang relatif seimbang.
- d. Sebagian besar responden memiliki persen lemak tubuh dalam kategori normal (70%), dan sebagian lainnya memiliki persen lemak tubuh tinggi (28,2%).
- e. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (57,3%) berdasarkan IMT/U, namun terdapat responden dengan status gizi lebih dan obesitas (31,8%) serta gizi kurang (10,9%).

- f. Pada siswi SD usia 9 – 12 tahun di SDN 04 Malaka Sari dan SDN 01 Cipinang Muara, usia menarche terbukti berhubungan signifikan dengan asupan energi ($p = 0,001$), asupan protein ($p = 0,000$), persen lemak tubuh ($p = 0,000$), dan status gizi ($p = 0,000$). Namun sebaliknya, asupan lemak ($p = 0,523$), asupan karbohidrat ($p = 0,627$), konsumsi buah ($p = 0,985$), dan konsumsi sayur ($p = 0,257$) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Orang Tua Responden

Diharapkan orang tua dapat berperan dalam menyediakan makanan bergizi seimbang, membiasakan konsumsi buah dan sayur, serta memantau pola makan anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

V.2.2 Bagi Institusi Sekolah

Edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, konsumsi buah dan sayur, serta pembatasan makanan tinggi lemak, gula, dan energi. Selain itu, pihak sekolah juga diharapkan dapat mendukung penerapan pola hidup sehat pada siswi untuk menjaga kesehatan.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan dalam bentuk jurnal ilmiah sehingga dapat menjadi sumber informasi mengenai hubungan asupan zat gizi makro, konsumsi buah dan sayur, persen lemak tubuh, dan status gizi dengan usia *menarche* pada anak sekolah dasar.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang belum dianalisis di penelitian ini, seperti faktor genetik (usia *menarche* Ibu), aktivitas fisik, dan paparan *endocrine disrupting chemicals* (EDCs). Penambahan variabel tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai berbagai faktor yang berkontribusi terhadap usia *menarche*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain longitudinal, seperti

studi kohort, agar dapat mengamati perkembangan status gizi dan asupan zat gizi terhadap *menarche*, sehingga memberikan bukti hubungan yang lebih kuat dibandingkan desain *cross sectional*.