

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

1. Status gizi dengan penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT), *Nutritional Status*, *Body Composition*. salah satu cara penilaian status gizi seseorang ditentukan oleh Berat Badan dan Tinggi Badan
2. Menarche dan Menarche Dini dapat terjadi karena beberapa faktor yang meliputi keadaan gizi, genetik, konsumsi makanan, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa, perilaku seksual dan gaya hidup.
3. Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Anak dengan Hasil literatur review 10 jurnal didapatkan 9 jurnal ada hubungan status gizi terhadap usia menarche pada anak. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi usia menarche dini pada siswi antara lain status gizi, konsumsi makanan tinggi lemak, dan gaya hidup asupan konsumsi lemak berperan terhadap percepatan usia menarche.

#### 6.2 Saran

1. Bagi Institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan untuk mengembangkan kurikulum, khususnya mata kuliah ilmu Keperawatan remaja dan komunitas dengan masalah kesehatan reproduksi dan gaya hidup.

## 2. Bagi remaja

Remaja untuk mencari informasi tentang status gizi terhadap usia menarche. Sehingga pola hidup seimbang dan sehat serta menjaga berat badan agar ideal.

## 3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya untuk meneliti atau menganalisa tentang faktor yang mempengaruhi status gizi berlebih pada remaja.

## 4. Petugas kesehatan

Pihak petugas kesehatan diharapkan petugas kesehatan memberikan pendidikan kesehatan penyuluhan tentang pola hidup seimbang dan sehat pada remaja serta menjaga berat badan agar ideal.

