

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Status gizi pada remaja putri di Desa Cikampek Utara sebagian besar memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 48 remaja (57,8%), sementara remaja yang memiliki gizi normal sebanyak 35 remaja (42,2%).
2. Sebagian besar remaja putri telah mengalami *early menarche* yaitu sebanyak 69 remaja atau sebanyak 83,1% dan paling banyak mengalami *early menarche* di usia 9 tahun sebanyak 44 remaja.
3. Remaja yang memiliki status gizi tidak normal mengalami *early menarche* karena lemak yang berasal dari hewani akan mengakibatkan peningkatan kadar estrogen.

#### B. Saran

##### 1. Saran Akademis

Keluarga dan orang tua perlu memperhatikan kebutuhan gizi anak dan pemenuhannya dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua dapat memberikan asupan makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, dengan memperhatikan kebutuhan sehari-hari seperti konsumsi makan di luar rumah, aktivitas fisik, istirahat tidur, dan penggunaan internet.

Status gizi anak diklasifikasikan dengan benar dan gaya hidup sehat diperlukan.

## **2. Saran Praktis**

### **a. Bagi Tenaga Kesehatan**

Pihak Puskesmas atau tenaga kesehatan yang bertanggungjawab terhadap pengelolaan kesehatan di wilayah desa Cikampek Utara harus memberikan *Health Education* terkait makanan yang mengandung gizi seimbang.

### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian *early menarche*, serta akibat dan dampak yang ditimbulkan remaja yang mengalami *early menarche* terhadap kelangsungan daur hidup wanita selanjutnya, seperti kaitannya dengan hamil atau persalinan