BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

7.1.1 Persentase lemak tubuh responden sebanyak 41,4% (41 responden) tergolong normal dan sebanyak 41,4% (41 responden) tergolong *overweight*. Pada umumnya rata-rata persentase lemak tubuh responden yaitu 22,82±6,14.

7.1.2 Kejadian *menarche* responden sebanyak 52,5% (52 responden) belum mengalami *menarche* dan rata-rata usia terjadinya *menarche* adalah 11,75±0,57 tahun.

7.1.3 Terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dengan kejadian *menarche* dengan rata-rata persentase lemak tubuh yang sudah *menarche* yaitu 25,04±5,17 dan rata-rata yang belum *menarche* yaitu 20,80±6,29.

7.2 Saran

7.2.1 Pada penelitian didapatkan responden dengan persentase lemak tubuh tergolong *overweight* yang tinggi maka perlu adanya edukasi dari pihak sekolah tentang pentingnya menjaga lemak tubuh dalam batas normal. Selain itu edukasi tentang gizi dan kesehatan reproduksi juga perlu diberikan.

7.2.2 Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *menarche* lainya, seperti aktivitas fisik dan sebagainya sehingga akhirnya dapat diketahui faktor apa saja yang paling berperan dalam mempengaruhi kejadian *menarche* pada remaja selain dari persentase lemak tubuh.