

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan menguraikan tentang rangkuman hasil penelitian yang ditarik dari analisis dan pembahasan, saran berisi tentang alternatif perbaikan atau masukan yang berkaitan dengan penelitian.

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelebihan berat badan dengan *menarche* dini pada siswi sekolah dasar, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,00 yang berarti juga memiliki tingkat hubungan rendah setelah dikonsultasikan terhadap tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi, dengan signifikansi 0,050 ($0,00 < 0,050$) **H₁ ditolak** yang berarti terdapat hubungan diantara keduanya dengan kontribusi sebesar 64%. Dari hasil penghitungan nilai koefisien korelasi antara variabel overweight dengan variabel *menarche* dini didapat hasil sebagai berikut : dari 180 sampel terdapat 31 siswi yang mengalami overweight 20 orang diantaranya *menarche* dini dan terdapat 149 siswi yang tidak overweight 15 orang diantaranya *menarche* dini.

2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *menarche* dini pada siswi sekolah dasar, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,018 yang berarti juga memiliki tingkat hubungan sedang, setelah dikonsultasikan terhadap tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi, dengan signifikansi 0,05 ($0,018 > 0,05$) **H₁ diterima** yang berarti tidak terdapat hubungan diantara keduanya dengan kontribusi sebesar 9,1%. Dari hasil penghitungan nilai koefisien korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan *menarche* dini, di dapat hasil sebagai berikut : dari 180 sampel terdapat 69 siswi yang beraktivitas fisik ringan 93 beraktivitas fisik sedang, dan 18 siswi beaktivitas fisik berat. Sehingga dapat diketahui aktivitas fisik siswi sekolah dasar didominasi oleh aktivitas fisik sedang dengan persentase sebesar 51,7%.

B. Rekomendasi .

Dengan mengetahui hasil akhir dari penelitian ini maka dalam upaya dan mengembangkan tujuan pendidikan penulis menyarankan sebagai berikut :

1. Disarankan bagi pihak sekolah melalui guru olahraga agar dapat memperhatikan tingkat kesehatan jasmani, dan status gizi anak didiknya, melalui bimbingan konseling, penyuluhan tentang gizi dan kesehatan reproduksi terutama bagi siswi sekolah dasar, serta dapat mengadakan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik di lingkungan sekolah.
2. Selaku orangtua murid supaya melakukan pola hidup sehat, meliputi pola aktivitas dan pola makan anak agar bisa memberika asupan gizi yang seimbang terutama pada menu makan anak sehari-hari agar kasus *overweight* dan kurangnya aktivitas fisik dapat menekan usia *menarche* dini di kalangan siswi sekolah dasar.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang hubungan kelebihan berat badan dan aktivitas fisik terhadap *menarche* dini pada siswi sekolah dasar, dengan meggunakan sampel siswi sekolah dasar yang mengalami *menarche* pada usia dibawah 9 tahun, yaitu siswi yang berada di kelas 3 dan 4 dan juga pemilihan instrument aktivitas fisik harus tepat sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal dan tidak terjadi salah penafsiran dalam penelitian.