

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Responden penelitian merupakan siswi SDIT Harapan Bunda 1 Purwokerto yang meliputi 39 siswi (95,1%) kelas 2 dan 2 siswi (4,9%) kelas 3. Berdasarkan tingkat penghasilan, sebagian besar orang tua responden berpenghasilan di atas Upah Minimum Regional (UMR), dan berlatar belakang pendidikan tinggi (D3, S1, dan S2), baik dari ayah (73,2%) maupun dari ibu (87,8%).
2. Status gizi sebagian besar responden (65,8%) termasuk kategori baik. Asupan lemak sebagian besar responden termasuk kategori defisit, yaitu 6 responden (14,6%) dalam kategori defisit berat, 12 responden (29,3%) dalam kategori defisit sedang, dan 12 responden (29,3%) memiliki tingkat asupan lemak dalam kategori defisit ringan. Untuk prediksi usia PHV anak perempuan berdasarkan median yaitu 11,16 tahun.
3. Terdapat hubungan antara status gizi dengan prediksi usia PHV dengan korelasi sangat kuat dan hubungan yang tidak searah.
4. Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan prediksi usia PHV.

#### **B. Saran**

1. Bagi Orang Tua
  - a. Orang tua sebaiknya menyediakan makanan yang secara jenis dan jumlah dapat mencukupi kebutuhan zat gizi anak sehingga dapat mencapai status gizi yang normal dan mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Orang tua juga sebaiknya tetap melakukan pengawasan terhadap makanan yang anak dapatkan dari luar rumah.
  - b. Khususnya untuk atlet, sebaiknya dapat mengukur usia PHV 2 sampai 3 kali dalam satu tahun (setiap 4 sampai 6 bulan).

2. Bagi Institusi

Sekolah disarankan lebih memperhatikan jumlah asupan yang dikonsumsi anak saat makan siang. Sekolah juga dapat berkolaborasi dengan berbagai pihak untuk melakukan pemantauan dan edukasi terkait gizi seimbang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi pubertas, baik dari faktor gizi, maupun faktor lingkungan.

