

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Pubertas Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 27 Kota Bandung tahun 2025, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden hampir setengah dari responden berada pada usia 14 tahun (41%) dan sebagian besar duduk di kelas VIII (55,4%). Pada pendidikan orang tua, 55,4% ayah dan 59% ibu responden menamatkan pendidikan hingga tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Pekerjaan orang tua, sebagian besar ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga (69,9%), sementara hampir setengah dari responden memiliki ayah yang bekerja sebagai pegawai swasta (45,8%).
2. Gaya hidup responden pada Remaja Putri di SMP Negeri 27 Kota Bandung tahun 2025 sebanyak 46 responden memiliki gaya hidup yang dikategorikan tidak sehat, yaitu (55,4%).
3. Kejadian pubertas pada Remaja Putri di SMP Negeri 27 Kota Bandung tahun 2025 sebanyak 37 orang mengalami pubertas dini, yaitu (44,6%).
4. Ada hubungan antara Gaya Hidup dengan Kejadian Pubertas Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 27 Kota Bandung.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja diharapkan lebih aktif menerapkan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, berolahraga secara teratur, tidur cukup minimal 8 jam per hari, serta membatasi penggunaan media digital yang tidak sesuai usia. Pemahaman ini penting agar remaja mampu menghadapi proses pubertas dengan kesiapan fisik dan psikologis.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan agar tenaga kesehatan meningkatkan kegiatan penyuluhan dan promosi kesehatan remaja, baik di sekolah maupun di masyarakat. Perlu juga dilakukan skrining dini terhadap tanda-tanda pubertas dini dan edukasi tentang cara pencegahannya melalui gaya hidup yang sehat dan terpantau.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan dan menambah referensi terkait gaya hidup dan kejadian pubertas dini kepada institusi pendidikan dan memberikan bekal ilmu pada mahasiswi kebidanan dalam memberikan pelayanan kebidanan khususnya kesehatan reproduksi remaja dan digunakan dalam pengabdian masyarakat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti status gizi, genetik, lingkungan, atau riwayat penyakit sebagai faktor risiko tambahan yang relevan serta dengan jumlah responden yang lebih banyak.