

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

##### 5.1.1 Simpulan Umum

1. Menarke dini pada anak usia <11 tahun di Kecamatan Coblong Kota Bandung, sebagian besar sebanyak 62 orang anak (91%) belum menarke, sementara jumlah terkecil sebanyak 6 orang anak (9%) sudah menarke.
2. Kualitas tidur anak usia <11 tahun di Kecamatan Coblong Kota Bandung, sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur anak usia <11 tahun yang sudah dan belum menarke di Kecamatan Coblong Kota Bandung.

##### 5.1.2 Simpulan Khusus

1. Kualitas tidur yang buruk pada penelitian ini tergambar juga dari kualitas tidur yang dirasakan selama satu bulan terakhir, frekuensi terbangun di malam hari, terbangun untuk pergi ke kamar mandi, keadaan lingkungan yang terlalu dingin, dan yang mengalami mimpi buruk.
2. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada tingkat semangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan frekuensi timbulnya rasa mengantuk ketika sedang beraktivitas.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Akademik

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor internal dan ekstrnal lainnya yang berhubungan dengan kejadian menarke dini.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang cakupannya lebih luas.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Para siswa sebaiknya menjaga kesehatan terutama mengatur jadwal tidur dengan teratur agar memiliki kualitas tidur yang baik sehingga mempengaruhi tingkat kesehatan reproduksi.
2. Pihak sekolah diharapkan menyediakan sarana dan prasarana kesehatan bagi para peserta didiknya terkait kesehatan reproduksi.
3. Para orang tua siswa sebaiknya bekerjasama dengan para guru dalam hal memfasilitasi anak untuk mendapatkan informasi dan pendampingan terkait yang berhubungan dengan menarke dini.