

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi di SMP N 1 Payakumbuh tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi usia *menarche* siswi SMP N 1 Payakumbuh sebagian besar dengan kategori normal yaitu sebesar 54,5% dan usia *menarche* siswi dengan kategori *menarche* dini yaitu sebesar 45,5%.
2. Distribusi frekuensi asupan energi siswi SMP N 1 Payakumbuh sebagian besar memiliki asupan energi yang tidak lebih sebesar 74,5%.
3. Distribusi frekuensi asupan protein siswi SMP N 1 Payakumbuh sebagian besar memiliki asupan protein yang tidak lebih sebesar 52,7%.
4. Distribusi frekuensi asupan lemak siswi SMP N 1 Payakumbuh sebagian besar memiliki asupan lemak yang tidak lebih sebesar 65,5%.
5. Distribusi frekuensi asupan karbohidrat siswi SMP N 1 Payakumbuh sebagian besar memiliki asupan karbohidrat yang tidak lebih sebesar 76,4%.
6. Distribusi frekuensi status gizi siswi SMP N 1 Payakumbuh sebagian besar dengan kategori tidak lebih yaitu sebesar 74,5%.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Payakumbuh.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Payakumbuh.

9. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Payakumbuh.
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Payakumbuh.
11. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Payakumbuh.

6.2 Saran

1. Bagi SMP N 1 Payakumbuh

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk dapat meningkatkan kerja sama dengan tenaga kesehatan seperti puskesmas dan membangun kerja sama dengan Universitas dengan jurusan kesehatan (seperti Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan) untuk dapat mengadakan edukasi atau penyuluhan rutin mengenai asupan makanan yang bergizi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja kepada seluruh siswi di SMP N 1 Payakumbuh.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan siswi memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang baik dengan jadwal makan yang teratur seperti mengonsumsi sarapan pagi sebelum beraktivitas, diharapkan pada siswi agar dapat memilih makanan jajanan bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk kesehatan reproduksi yang mengandung protein, lemak dan karbohidrat, lalu siswi diharapkan juga membawa bekal dari rumah sehingga dapat menurunkan frekuensi terhadap makanan jajanan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai usia *menarche* menggunakan desain *case control* sehingga dapat melihat asupan siswi saat pertama kali menstruasi (*menarche*) dan faktor risiko dari setiap variabel dan juga untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan studi serupa dengan mempelajari variabel lain genetik, hormon, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual, aktivitas fisik dan gaya hidup yang mempengaruhi kejadian *menarche* dini.

