

BAB 6 : PENUTUP

1.1 Kesimpulan

1. Lebih dari separuh siswi mengalami *menarche* pada usia normal, dengan rata-rata usia *menarche* siswi $12,60 \pm 0,70$ tahun.
2. Lebih dari separuh siswi memiliki asupan zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) *fast food* cukup dan lebih dari separuh siswi memiliki tingkat konsumsi *fast food* dengan frekuensi jarang.
3. Lebih dari separuh siswi memiliki aktivitas fisik rendah.
4. Terdapatnya hubungan antara asupan protein ($p=0,000$), asupan lemak ($p=0,001$), dan frekuensi konsumsi *fast food* ($p=0,000$)
5. Terdapatnya hubungan antara aktivitas fisik dengan usia *menarche* ($p=0,041$)
6. Variabel yang berpengaruh terhadap hubungan asupan energi, asupan karbohidrat, frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan usia *menarche* adalah usia *menarche* ibu dan status gizi tidak memiliki pengaruh terhadap hubungan antara variabel independen dengan dependen.

1.2 Saran

1.2.1 Siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang

1. Diharapkan sekolah (MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang) bekerja sama dengan Universitas dengan jurusan kesehatan (seperti Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan) untuk dapat mengadakan penyuluhan rutin terkait dengan kesehatan remaja terutama kesehatan reproduksi kepada seluruh siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang.

2. Siswi yang memiliki asupan zat gizi berlebih terhadap konsumsi *fast food* untuk dapat mengurangi frekuensi konsumsi, agar asupan *fast food* dapat mencapai batas normal.
3. Siswi diharapkan membawa bekal dari rumah untuk dapat menurunkan frekuensi konsumsi terhadap makanan jenis *fast food*.
4. Siswi yang memiliki aktivitas fisik rendah dapat melakukan olah raga setidaknya 3-4 kali seminggu dengan 3-4 jenis olah raga dalam waktu \pm 1 jam.

1.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai usia *menarche* ini dengan desain *case control* sehingga dapat melihat faktor risiko dari setiap variabel serta melakukan pemilihan variabel *confounding* yang tepat.

