

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 159 siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar usia *menarche* siswi adalah normal
2. Sebagian besar siswi memiliki asupan energi yang cukup
3. Sebagian besar siswi memiliki asupan protein yang cukup
4. Sebagian besar siswi memiliki asupan lemak yang cukup
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan usia *menarche* siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang.
6. Ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan usia *menarche* siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang
7. Ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan usia *menarche* siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang.
8. Uang saku merupakan faktor *confounding* terhadap hubungan asupan lemak dengan usia *menarche* siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang.

### 6.2 SARAN

#### 6.2.1 Bagi Pihak Sekolah

1. Diharapkan sekolah memiliki kantin sehat yang menyediakan jajanan yang bergizi agar asupan siswi dapat terpenuhi.
2. Diharapkan sekolah bekerja sama dengan Universitas dengan jurusan kesehatan untuk dapat mengadakan penyuluhan rutin terkait dengan asupan

yang baik pada remaja kepada seluruh siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang.

### 6.2.2 Bagi Siswi

1. Diharapkan pada siswi agar dapat memilih makanan jajanan yang bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh.
2. Siswi diharapkan juga membawa bekal dari rumah sehingga dapat menurunkan frekuensi terhadap makanan jajanan.
3. Diharapkan siswi memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang baik dengan jadwal makan yang teratur seperti mengkonsumsi sarapan pagi sebelum beraktifitas.

### 6.2.3 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*) serta melakukan pemilihan variabel *confounding* yang tepat.

