

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja putri di SMPN 1 Padang mengalami *menarche* pada usia 11 tahun (80%).
2. Lebih dari separuh remaja putri di SMPN 1 Padang memiliki asupan fitoestrogen yang cukup (53,8%).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan fitoestrogen dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMPN 1 Padang.

### 7.2 Saran

1. Responden dengan tingkat asupan fitoestrogen yang cukup disarankan untuk mempertahankan pola asupan tersebut.
2. Responden tidak disarankan untuk konsumsi fitoestrogen yang berlebihan karena dapat meningkatkan risiko karsinogenesis pada usia reproduktif.
3. Berbagai faktor seperti status gizi, asupan nutrisi, penyakit kronis dan kondisi sosio-demografik berpengaruh kuat terhadap usia *menarche* sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor tersebut.

