

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan asupan energi makronutrien dengan usia menarche remaja pada siswi di SMP N 13 Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas remaja putri di SMPN 13 Padang memiliki asupan energi yang tidak berlebih.
2. Sebagian besar remaja putri di SMPN 13 Padang mengalami menarche pada usia yang tergolong normal.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi makronutrien dengan usia menarche pada remaja putri di SMPN 13 Padang.

7.2 Saran

7.2.1 Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan langsung antara asupan makronutrien dan usia menarche. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi kualitas asupan makronutrien, terutama jenis sumber protein dan karbohidrat, serta memperhatikan peran hormon seperti leptin yang mempengaruhi proses pubertas. Selain itu, fokus pada status gizi jangka panjang melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh juga penting, karena faktor-faktor ini lebih stabil dalam mempengaruhi usia menarche.

Penelitian lebih lanjut yang melibatkan faktor genetik dan sosial-ekonomi, serta pengaruh gaya hidup dan aktivitas fisik terhadap usia menarche juga perlu dilakukan. Pendekatan longitudinal yang mengamati perkembangan remaja putri dari masa kanak-kanak hingga mencapai menarche dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh.

7.2.2 Praktis

Memahami bahwa usia menarche dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kualitas gizi, hormon, dan faktor sosial-ekonomi. Penelitian yang berfokus pada peran hormon dalam pubertas dan pengaruh aktivitas fisik terhadap usia menarche juga sangat relevan. Selain itu, penelitian yang melibatkan faktor sosial-ekonomi

dan akses terhadap gizi dapat memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi yang lebih tepat dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja.

