

BAB 7

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian dalam pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1.1.1 Kejadian menarche pada remaja putri adalah terdapat 47 responden (47,5%) sudah *menarche* dan 52 responden (52,5%) belum *menarche*.
- 1.1.2 Rata-rata asupan kalsium remaja putri di 4 kecamatan kabupaten Malang adalah sebesar $574,73 \pm 306,17$ mg/hari. Persentase asupan kalsium remaja berdasarkan 77% AKG sebanyak 87 responden (87,9%) termasuk kategori kurang dan sebanyak 12 responden (12,1%) termasuk kategori cukup. Rata-rata asupan kalsium pada remaja putri yang belum *menarche* adalah sebesar $594,53 \pm 360,09$ dan asupan kalsium pada remaja putri yang sudah *menarche* adalah sebesar $552,83 \pm 234,55$
- 1.1.3 Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan sumber kalsium dengan usia kejadian *menarche* pada remaja putri di 4 Kecamatan Kabupaten Malang.

1.2 Saran

Berdasarkan uraian pada pembahasan penelitian, maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

- 1.2.1 Perlu penelitian lebih lanjut tentang pengaruh semua faktor yang menghambat penyerapan kalsium, sehingga benar-benar dapat dipastikan bahwa kalsium yang diasup adalah kalsium yang dapat diserab secara maksimal oleh tubuh.
- 1.2.2 Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebab *menarche* yang lain, sehingga akhirnya dapat diketahui faktor apa saja yang paling berperan dalam mempengaruhi kejadian *menarche* pada remaja.
- 1.2.3 Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar asupan kalsium remaja masih termasuk kategori rendah dan sebagian besar remaja masih mengkonsumsi sumber bahan makanan yang rendah kalsium serta tinggi akan zat yang menghambat penyerapan kalsium, sehingga disarankan agar remaja putri mengkonsumsi bahan makanan tinggi kalsium dengan memperhatikan bahan makanan yang menghambat penyerapan kalsium.
- 1.2.4 Perlu penambahan jumlah sampel yang lebih besar lagi, dengan jangkauan kecamatan yang lebih banyak, sehingga benar-benar dapat mewakili setiap karakteristik remaja putri sekabupaten Malang.