

BAB 7 PENUTUP

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dalam pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 7.1.1 Rata-rata asupan energi remaja putri adalah sebesar $1244 \pm 321,9$ Kkal/hari. Tujuh puluh satu responden yang asupan energinya defisit berat sudah *menarche* sebanyak 33 responden (46,5%) dan 38 responden (53,5%) yang belum mengalami *menarche*.
- 7.1.2 Responden mengkonsumsi rata-rata asupan protein sebanyak $41,85 \pm 1,47$ gr/hari. Tiga puluh empat responden yang asupan proteinnya defisit berat sudah *menarche* sebanyak 16 responden (47,1%) dan 18 responden (52,9%) yang belum mengalami *menarche*.
- 7.1.3 Remaja putri yang sudah mengalami *menarche* sebanyak 47,5% dan belum *menarche* sebanyak 52,5%.
- 7.1.4 Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan kejadian *menarche* (p value = $0,91 > 0,05$).
- 7.1.5 Tidak ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian *menarche* (p value = $0,32 > 0,05$)

7.2 Saran

Pergeseran kejadian *menarche* dini ke masa kanak-kanak dan kejadian *menarche* yang terlambat perlu mendapat perhatian dari pihak sekolah. Beberapa contoh kegiatan terkait kesehatan reproduksi yang dapat digalakkan di sekolah yaitu Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dengan masukan materi-materi kesehatan dan reproduksi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes), menjalin kerjasama dengan ahli gizi untuk memberikan penyuluhan gizi pada anak-anak SMP mengenai pola makan yang baik dan sehat, atau pihak sekolah perlu mendirikan kantin sehat di sekolah.

Perlu adanya penelitian lanjutan kejadian *menarche* dengan metode yang sama tetapi dilakukan di beberapa sekolah untuk memperoleh variasi subjek dan karakteristik subjek .

