

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini di SMP N 10 Denpasar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konsumsi lemak remaja putri yang mengalami *menarche* dini diperoleh rata-rata 149,97 % , dengan tingkat konsumsi energi terendah 101% dan tertinggi 256%. Konsumsi lemak remaja putri yang tidak mengalami *menarche* dini diperoleh rata-rata 106,73 % , dengan tingkat konsumsi energi terendah 36% dan tertinggi 163%.
2. Status gizi remaja putri berdasarkan IMT/U. Remaja putri yang mengalami *menarche* dini yaitu, normal 46,9%, gemuk 31,3%, dan obesitas 21,9% sedangkan yang tidak mengalami *menarche* dini yaitu, kurus 8,9%, normal 86,7%, dan gemuk 4,4%.
3. Konsumsi lemak remaja putri yang mengalami *menarche* dini berbeda nyata dengan remaja putri yang tidak mengalami *menarche* dini $p = 0,000$.
4. Status gizi remaja putri yang mengalami *menarche* dini berbeda nyata dengan remaja putri yang tidak mengalami *menarche* dini $p = 0,001$.

B. Saran

1. Pergeseran kejadian *menarche* menjadi lebih dini perlu mendapat perhatian. Penting bagi siswa untuk mengetahui bahwa *menarche* dini dapat berdampak pada stress emosional seorang remaja putri dan faktor resiko terjadinya obesitas dan penyakit lainnya. Perlu adanya perhatian dari siswa mengenai pentingnya menjaga asupan dan pola makan yang seimbang serta gaya hidup sehat untuk meminimalkan faktor resiko.
2. Kepada pihak sekolah SMP N 10 Denpasar agar dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan terkait untuk memberikan edukasi berupa penyuluhan mengenai gizi seimbang pada remaja putri serta kesehatan reproduksi khususnya mengenai menstruasi. Serta mengurangi penjualan jajanan seperti gorengan dan jenis *fast food* di kantin sekolah.
3. Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri yang mengalami *menarche* dini dan tidak *menarche* dini, maka bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel penelitian lainnya.