

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

1. usia menarche pada ibu responden paling banyak yaitu saat 12 tahun sebanyak 8 orang (44,4%). Sebagian besar pendidikan terakhir ibu yaitu SMA sebanyak 9 orang (50%), sedangkan pendidikan terakhir D3/D4/S1, SD, dan SMP masing-masing sebanyak 3 orang (16,7%). Pekerjaan ibu terbanyak sebagai ibu rumah tangga sebanyak 14 orang (77,8%). Pendidikan terakhir ayah responden paling banyak adalah SMA juga sebanyak 13 orang (72,2%). Pekerjaan ayah sebagian besar adalah wiraswasta sebanyak 8 orang (44,4%), sedangkan ayah yang tidak bekerja sebanyak 2 orang (11,1%).
2. Gambaran asupan Zat Gizi makro lemak pada remaja putri usia 11-12 tahun di SDN 013 Pasirkaliki Bandung adalah asupan lemak yang lebih sebanyak 5 orang (27,8%), asupan lemak yang cukup sebanyak 4 orang (22,2%), dan asupan lemak yang kurang sebanyak 9 orang (50%).
3. Gambaran asupan Zat Gizi makro protein pada remaja putri usia 11-12 tahun di SDN 013 Pasirkaliki Bandung adalah asupan protein yang lebih sebanyak 11 orang (61,1%), asupan protein yang cukup sebanyak 1 orang (5,6%), dan asupan protein yang kurang sebanyak 6 orang (33,3%).
4. Gambaran asupan Zat Gizi makro karbohidrat pada remaja putri usia 11-12 tahun di SDN 013 Pasirkaliki Bandung adalah asupan karbohidrat yang lebih sebanyak 3 orang (16,7%), asupan karbohidrat yang cukup sebanyak 8 orang (44,4%), dan asupan karbohidrat yang kurang sebanyak 7 orang (38,9%).
5. Rata-rata usia menarche pada sampel adalah 11,2 tahun dengan 5,6% (n=1) subjek mengalami menarche pada usia 10 tahun, kemudian 66,6% (n=12) pada usia 11 tahun dan 27,8% (n=5) pada usia 12 tahun.
6. Pada hasil analisis bivariat dapat disimpulkan bahwa asupan lemak tidak berkaitan dengan menarche dini dan asupan karbohidrat juga tidak berkaitan dengan menarche dini, sedangkan asupan protein berkaitan dengan

menarache dini. Hal tersebut disebabkan oleh asupan lemak yang kurang dan asupan karbohidrat yang cukup, sedangkan asupan protein berlebih.

## **6.2 Saran**

1. Sebaiknya diberikan edukasi dan informasi mengenai pedoman gizi seimbang kepada Siswi SDN 013 Pasirkaliki Bandung agar dapat hidup sehat dan dapat mengoptimalkan asupan makanan.
2. Meningkatkan variasi makanan sesuai dengan isi piringku kepada Siswi SDN 013 Pasirkaliki Bandung agar asupan zat gizi makro pada tubuh tidak ada yang lebih maupun kurang.
3. Sebaiknya ibu pada Siswi SDN 013 Pasirkaliki Bandung dapat lebih memperhatikan asupan anaknya karena rata-rata pekerjaan ibu yaitu ibu rumah tangga.
4. Pada asupan protein yang berkaitan dengan menarache dini karena asupannya lebih dapat dianjurkan asupan protein sebanyak 55 gram pada remaja putri usia 10-12 tahun menurut AKG 2019.
5. Jika sudah mengalami menarache dini sebaiknya mampu mencegah terjadinya penumpukan lemak dengan cara tidak mengkonsumsi asupan lemak yang berlebih dan aktivitas fisik yang cukup.