

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas adalah:

1. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Depok berumur antara 14 sampai dengan 18 tahun dan rata-rata berumur 16 tahun.
2. Rerata BB siswi 50.58 Kg, dan rerata TB siswi 155.65 cm, yang seluruhnya termasuk normal.
3. Rerata ukuran LiLA siswi adalah 24.9 cm yang termasuk normal. Hasil pengukuran status gizi dengan LiLA menunjukkan 33.6% dari 250 orang remaja putri memiliki ukuran LiLA <23.5 cm.
4. Rerata nilai IMT siswi adalah 20.9 Kg/m² yang masuk kategori status gizi normal (18.5–25.0 Kg/m²).
5. Hasil pengukuran IMT menyatakan 10% siswi memiliki nilai <17 Kg/m² yang masuk kategori kurus dengan kekurangan BB tingkat berat (KEK berat) dan 7.2% siswi memiliki nilai >27 Kg/m² yang masuk kategori gemuk dengan kelebihan BB tingkat berat (menderita obesitas).

B. Saran

- a. Bagi orangtua siswi, perlu diberikan informasi dan pengetahuan tentang gizi seimbang agar dapat mendorong anak untuk menjaga kesehatan di masa pertumbuhan dan perkembangan dengan mengkonsumsi makanan yang sehat.
- b. Para tenaga pengajar (guru) perlu diberikan informasi mengenai pengetahuan gizi, sehingga para guru dapat membimbing dan memberi pengetahuan yang lebih baik kepada para siswi untuk mencukupi dan menyeimbangkan asupan energi dan protein yang cukup bagi tubuh seperti kebiasaan sarapan pagi.
- c. Bagi pihak kesehatan terkait (puskesmas) agar menjadi masukan untuk seluruh tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan Depok agar dapat melakukan penyuluhan promosi kesehatan tentang gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja dan efek makanan tipe cepat saji dan instan bagi kesehatan.

- d. Bagi pengguna (*consumer*) penelitian ini, agar mau mengembangkan penelitian ini pada populasi di komunitas untuk melihat gambaran keadaan atau status gizi remaja khususnya WUS secara lebih akurat serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi ilmu pendidikan.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA