

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas adalah:

1. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar berumur antara 15 sampai dengan 18 tahun dan rata-rata berumur 16 tahun.
2. Rerata BB siswi 50,2 Kg, dan rerata TB siswi 152,8 cm, yang seluruhnya termasuk normal.
3. Rerata IMT/U siswi masuk dalam kategori normal yaitu Z-score - 2 SD s/d +1 SD sebanyak 76,7% siswi.
4. Hasil pengukuran IMT/U menyatakan 3,3% siswi memiliki nilai Z-score <-3 SD yang termasuk kategori sangat kurus dengan kekurangan BB tingkat berat (KEK berat) dan (5%) siswi memiliki nilai Z-score >+2 SD s/d +3 SD yang masuk kategori kelebihan BB tingkat berat atau obesitas.

B. Saran

1. 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 seimbang.
2. Para tenaga pelajar (guru BP) 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.

3. Bagi pihak kesehatan terkait (Puskesmas) agar menjadi masukan untuk seluruh tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan Gamping agar dapat melakukan penyuluhan promosi kesehatan tentang gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja.
4. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan referensi, bahan informasi atau penambah pengetahuan peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
STIKES
YOGYAKARTA