

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Asupan energi sampel dengan kategori kurang sebanyak 38 sampel (59,4%), dan kategori lebih 7 sampel (10,9%).
2. Asupan lemak sampel dengan kategori kurang sebanyak 48 sampel (75%), kategori lebih 6 sampel (9,4%).
3. Status gizi sampel dengan kategori kurus sebanyak 3 sampel (4,7%), dan kategori gemuk 15 sampel (23,4%).
4. Asupan energi baik dengan status gizi kurus sebanyak 2 sampel (10,5%), asupan energi baik dengan status gizi normal sebanyak 17 sampel (89,5%), dan tidak ada sampel dengan asupan energi baik yang memiliki status gizi gemuk.
5. Asupan lemak baik dengan status gizi normal sebanyak 9 sampel (90%), asupan lemak baik dengan status gizi gemuk sebanyak 1 sampel (10%), dan tidak ada sampel dengan asupan lemak baik yang memiliki status gizi kurus.

6.2 Saran

1. Mengaktifkan program UKS di sekolah.
2. Tim pelaksana UKS di sekolah bekerja sama dengan Puskesmas setempat untuk melakukan edukasi dan informasi mengenai gizi seimbang dan pemilihan jenis bahan makanan yang mengandung sumber energi dan lemak bagi remaja sehingga kebutuhan zat gizi terpenuhi, melalui berbagai cara seperti, penyuluhan, pembuatan leaflet, poster, dan sarana media informasi lainnya.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi asupan dan status gizi remaja putri seperti aktivitas fisik, *body image*, dan pengetahuan terkait makanan dan gizi.