

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Jumlah sampel penelitian sebanyak 42 orang, sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 orang (71,4%). Sedangkan umur sampel yaitu berkisar antara 15-18 tahun, dan didominasi oleh sampel yang berumur 18 tahun, sebanyak 18 orang (42,9%).
2. Dari total 42 orang sampel, sebagian besar memiliki pengetahuan cukup sebanyak 24 orang (57,1%).
3. Dari total 42 orang sampel, sebagian besar memiliki asupan energi kurang yaitu sebanyak 36 orang (85,7%).
4. Dari total 42 orang sampel, sebagian besar memiliki asupan protein yang kurang yaitu sebanyak 35 orang (83,3%).
5. Dari total 42 orang sampel, sebagian besar sampel yaitu sebanyak 37 orang (88,1%) memiliki status gizi normal.
6. Sebagian besar sampel yang memiliki asupan energi kurang banyak dijumpai pada santri yang memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu sebanyak 19 orang (79,1%).
7. Sebagian besar sampel yang memiliki asupan protein kurang banyak dijumpai pada santri yang memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu sebanyak 19 orang (79,1%).
8. Sebagian besar sampel yang memiliki status gizi normal banyak dijumpai pada santri yang memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu sebanyak 21 orang (87,5%).
9. Sebagian besar sampel yang memiliki status gizi normal banyak dijumpai pada santri yang memiliki asupan energi kurang yaitu sebanyak 33 orang (91,7%).
10. Sebagian besar sampel yang memiliki status gizi normal banyak dijumpai pada santri yang memiliki asupan protein kurang yaitu sebanyak 32 orang (91,4%).

6.2 Saran

1. Disarankan kepada pihak pesantren dan tenaga kesehatan puskesmas terutama ahli gizi untuk bekerja sama mengadakan penyuluhan terkait gizi pada remaja dan dilakukan secara berkala.
2. Memaksimalkan peran kantin untuk menyediakan makanan yang sehat, bergizi seimbang, dan aman. Serta membuat poster mengenai pedoman gizi seimbang dan isi piringku
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi santri Pondok Pesantren al-Istiqomah Wanasari, karena pada penelitian ini hanya melihat gambaran status gizi berdasarkan tiga faktor saja, yaitu pengetahuan gizi, asupan energi, dan asupan protein.