

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 7.1.1 Sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (100%), rata-rata sampel berusia 15 tahun sebanyak 12 orang (52%). Rata-rata pendidikan Ayah sampel dengan SMA sederajat sebanyak 11 orang (48%), sedangkan rata-rata pendidikan ibu sampel dengan SMA sederajat sebanyak 13 orang (57%). Rata-rata pekerjaan ayah sebagai wiraswasta sebanyak 17 orang (74%), sedangkan rata-rata pekerjaan ibu sampel sebagai ibu rumah tangga sebanyak 19 orang (82%).
- 7.1.2 Rata-rata skor pengetahuan gizi sampel meningkat dari 63.83 menjadi 83.48 setelah diberikan intervensi.
- 7.1.3 Rata-rata asupan energi sampel meningkat dari 951.48 kkal menjadi 1295.7 kkal setelah diberikan intervensi.
- 7.1.4 Rata-rata asupan protein sampel meningkat dari 35.96 gram menjadi 46.26 gram setelah diberikan intervensi.
- 7.1.5 Terdapat pengaruh penyuluhan gizi mengenai Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan Gizi Seimbang dengan media buku saku terhadap pengetahuan gizi pada remaja putri di SMAN 1 Cimahi dengan nilai  $p=0.000$
- 7.1.6 Terdapat pengaruh penyuluhan gizi mengenai Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan Gizi Seimbang dengan media buku saku terhadap asupan energi pada remaja putri di SMAN 1 Cimahi dengan nilai  $p=0.000$
- 7.1.7 Terdapat pengaruh penyuluhan gizi mengenai Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan Gizi Seimbang dengan media buku saku terhadap asupan protein pada remaja putri di SMAN 1 Cimahi dengan nilai  $p=0.000$

## 7.2 Saran

- 7.2.1 Media buku saku diharapkan dapat digunakan sebagai media alternatif dalam pelaksanaan penyuluhan gizi bagi siswa di sekolah, sehingga dapat mengurangi dan mencegah masalah gizi pada remaja putri. Media buku saku ini, dapat meningkatkan pengetahuan gizi, asupan energi dan asupan protein.
- 7.2.2 Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menyempurnakan media buku dengan lebih menarik lagi dan lebih teliti dalam melakukan *recall* 24 jam.
- 7.2.3 Kegiatan UKS di sekolah diaktifkan kembali serta kerjasama dengan kampus kesehatan secara berkala sehingga secara rutin siswa mendapat informasi mengenai kesehatan.