BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut

a. Berdasarkan data karakteristik reponden mayoritas umur yaitu umur 15 tahun (52,3%), mayoritas pendidikan ialah SMP (56,8%), mayoritas latar belakang social ekonomi terbanyak dengan jumlah pendapatan orang tua sebesar Rp.500.000 dengan jumlah 26 orang (59,1%)
b. Sebagian besar responden memiliki asupan energi yang kurang (81,8%) dan asupan energi baik sebesar (18,2%). Rata-rata asupan protein reponden memiliki asupan protein yang kurang (90,1%) dan asupan protein baik sebesar (9,1%). Rata-rata aktifitas fisik responden memiliki nilai sedang (54,5%), aktifitas fisik ringan sebesar (45,5%).
c. Rata – rata status gizi menurut IMT/U didapatkan status gizi baik dengan persentase (65,9),status gizi kurang sebesar (13,6%) dan kecenderungan gizi lebih dengan persentase (15,9%) dan obesitas (4,5%)
d. Proporsi sampel dengan asupan energi kurang memiliki status gizi kurang sebesar (16,7%) atau lebih tinggi dibanding asupan baik (0,0%).

e. Proporsi sampel dengan asupan protein kurang memiliki status gizi kurang (15%) atau lebih tinggi dibanding dengan asupan protein baik (0,0%)
f. Proporsi sampel dengan aktifitas fisik ringan memiliki status gizi gemuk (30,0%) dan obese (10,0%) lebih tinggi dibanding dengan aktifitas fisik sedang (4,2%)

6.2 Saran

a. Bagi responden yang memiliki status gizi kurang dan gizi lebih diharapkan dapat mengontrol atau memonitoring berat badannya dengan memperhatikan asupan makan serta aktifitas fisik.
b. Bagi tempat/lokasi penelitian diharapkan dapat memperhatikan system penyelenggaraan makanannya supaya dapat membantu dalam memperbaiki status gizi para santriwati tersebut.