

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Simpulan

1. Asupan energi pada siswa menunjukkan sebesar 81,9% siswa dengan kategori kurang dan hanya 10,9% siswa dengan asupan energi sesuai dengan kecukupan yang dianjurkan.
2. Asupan protein pada siswa menunjukkan sebesar 67,3% siswa dengan kategori kurang dan hanya 32,7% siswa dengan asupan protein sesuai dengan kecukupan yang dianjurkan.
3. Asupan kalsium pada siswa menunjukkan sebesar 81,8% siswa dengan kategori kurang dan hanya 18,2% siswa dengan asupan kalsium sesuai dengan kecukupan yang dianjurkan.
4. Status gizi berdasarkan indeks TB/U menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang tergolong *stunting*, yaitu sebesar 36,4% dan siswa yang tergolong normal sebesar 63,6%.
5. Proporsi siswa yang *stunting* lebih banyak ditemukan pada siswa dengan asupan energi kurang (36,7%) dibandingkan dengan siswa yang asupannya cukup (33,3%).
6. Proporsi siswa yang *stunting* lebih banyak ditemukan pada siswa dengan asupan protein cukup (55,6%) dibandingkan dengan siswa yang asupannya kurang (27%).
7. Proporsi siswa yang *stunting* lebih banyak ditemukan pada siswa dengan asupan kalsium cukup (60%) dibandingkan dengan siswa yang asupannya kurang (31,1%).

## 6.2 Saran

1. Perlu dilakukan edukasi kepada siswa dengan memaksimalkan peran guru dan KKR (Kader Kesehatan Remaja) di sekolah mengenai status gizi TB/U, pentingnya asupan energi, protein, dan kalsium bagi pertumbuhan pada masa remaja, dan pentingnya memilih jenis makanan sumber energi, protein, dan kalsium beserta memerhatikan jumlah yang dikonsumsi agar sesuai dengan kecukupan yang dianjurkan.
2. Sebaiknya sekolah membuat poster yang ditempel di setiap kelas mengenai jenis makanan sumber energi (nasi, makaroni, kentang, jagung, mie, roti, bihun, biskuit, gorengan, coklat), makanan sumber protein (daging ayam, daging sapi, ikan, kacang-kacangan, tahu, tempe, keju, susu), dan makanan sumber kalsium (susu, keju yoghurt, ikan teri, sayuran hijau, ikan sardines, kacang merah) sehingga menambah pengetahuan siswa mengenai jenis makanan sumber energi, protein, dan kalsium.