

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- 7.1.1 Rata-rata asupan protein sebelum Pendidikan gizi pada kelompok intervensi sebesar 41,1 gram dengan asupan minimal 11 gram dan asupan maksimal 76,7 gram. Sedangkan rata-rata asupan protein pada kelompok kontrol sebelum Pendidikan gizi sebesar 36,0 gram dengan asupan minimal 18,4 gram dan asupan maksimal 65,6 gram.
- 7.1.2 Rata-rata asupan protein setelah Pendidikan gizi pada kelompok intervensi sebesar 64,0 gram dengan asupan minimal 38,4 gram dan asupan maksimal 110,5 gram. Sedangkan rata-rata asupan protein pada kelompok kontrol setelah Pendidikan gizi sebesar 39,0 gram dengan asupan minimal 13,2 gram dan asupan maksimal 89 gram.
- 7.1.3 Rata-rata asupan zat besi sebelum Pendidikan gizi pada kelompok intervensi sebesar 10,2 mg dengan asupan minimal 2,4 mg dan asupan maksimal 16,5 mg. Sedangkan rata-rata asupan zat besi pada kelompok kontrol sebelum Pendidikan gizi sebesar 8,9 mg dengan asupan minimal 2,5 mg dan asupan maksimal 16,9 mg
- 7.1.4 Rata-rata asupan zat besi setelah Pendidikan gizi pada kelompok intervensi sebesar 16,9 mg dengan asupan minimal 7,2 mg dan asupan maksimal 33,6 mg. Sedangkan rata-rata asupan zat besi pada kelompok kontrol setelah Pendidikan gizi sebesar 11,1 mg dengan asupan minimal 2,7 mg dan asupan maksimal 14,6 mg
- 7.1.5 Terdapat pengaruh Pendidikan gizi dengan media buku saku terhadap asupan protein ($p=0,000$) dan zat besi ($p=0,000$) pada remaja putri untuk kelompok intervensi. Tetapi tidak terdapat

pengaruh Pendidikan gizi dengan media *power point* terhadap asupan protein ($p=0,326$) dan zat besi ($p=0,52$) pada remaja putri untuk kelompok kontrol

- 7.1.6 Rata-rata ranking asupan protein lebih tinggi pada kelompok perlakuan (22,92 gram) dibandingkan dengan kelompok kontrol (3,0 gram). Secara statistic menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dengan nilai ($p=0,003$).
- 7.1.7 Rata-rata ranking asupan zat besi lebih tinggi pada kelompok perlakuan (6,76 mg) dibandingkan dengan kelompok kontrol (2,26 mg). Secara statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dengan nilai ($p=0,023$).

7.2 Saran

- 7.2.1 Buku saku yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan bisa terus dibaca secara berulang-ulang dan bisa digunakan untuk remaja pada kegiatan Pendidikan gizi maupun promosi kesehatan di tempat lain agar dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku konsumsi makan.
- 7.2.2 Sekolah dapat bekerjasama dengan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan kemahasiswaan untuk melakukan Pendidikan gizi secara rutin, agar informasi gizi yang disampaikan tidak hanya kepada siswi yang dijadikan sampel penelitian tetapi juga pada seluruh siswa di sekolah tersebut sebagai upaya pencegahan anemia gizi.
- 7.2.3 Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti lebih lanjut dengan penambahan faktor-faktor lainnya sehingga dapat diketahui faktor lain yang dapat mempengaruhi asupan protein dan zat besi.