

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung yang memiliki asupan fe kurang sebanyak 100 %.
2. Mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung yang memiliki asupan vitamin C kurang sebanyak 96.7%.
3. Mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung yang memiliki asupan serat kurang sebanyak 100%.
4. Tingkat pengetahuan mahasiswi di Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung masih terdapat tingkat pengetahuan cukup sebanyak 43.3 %.
5. Status gizi mahasiswi di Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung, banyak ditemukan remaja yang mengalami gizi kurang 19,2%.

B. Saran

1. Mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung lebih meningkatkan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi (fe).
2. Mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung lebih meningkatkan mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, untuk mencegah terjadinya anemia.
3. Mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung lebih meningkatkan mengkonsumsi buah dan sayur, karena terutama di dalam sayur banyak mengandung serat tinggi seperti sayuran hijau.
4. Mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung diharapkan dapat membaca berbagai referensi di berbagai media seperti media sosial tentang pengetahuan gizi supaya dapat menambah pengetahuan serta ilmunya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
5. Mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung perlu diperhatikan untuk merubah pola makan dengan menerapkan gizi

seimbang dan menambah asupan makan menjadi lebih baik lagi dengan adanya keanekaragaman makanan dalam menu sekali makanya, dan selalu memantau tinggi badan serta berat badan supaya mencapai pada status gizi yang normal.