

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran status gizi, asupan, dan pengetahuan gizi reproduksi remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi berdasarkan indeks masa tubuh menurut umur remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung yang status gizi kurang sebanyak 2,2%, gizi baik sebanyak 82,6%, gizi lebih 10,9%, sedangkan obesitas sebanyak 4,3%.
2. Status gizi berdasarkan pengukuran LILA KEK (Kurang Energi Kronik) yaitu sebanyak 34,8% dan yang normal sebanyak 65,2%.
3. Asupan energi pada remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung untuk asupan energi sangat kurang sebanyak 28%, kurang asupan energi sebanyak 50%, normal asupan energi sebanyak 17%, dan asupan energi lebih adalah 4%.
4. Asupan protein yang menunjukkan sangat kurang asupan energi protein sebanyak 15%, kurang asupan protein sebanyak 37%, asupan protein normal sebanyak 28%, dan asupan protein lebih sebanyak 20%.
5. Asupan zat besi yang menunjukkan asupan zat besi baik sebanyak 39%, sedangkan kategori asupan zat besi kurang sebanyak 61%.
6. Asupan vitamin C yang menunjukkan asupan zat gizi mikro baik sebanyak 24%, sedangkan pada kategori asupan zat gizi mikro vitamin C kurang sebanyak 76%.
7. Pengetahuan gizi reproduksi pada remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung adalah baik yaitu kategori rendah sebanyak 24%, sedang sebanyak 28%, dan tinggi sebanyak 49%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan dan kesimpulan yang telah didapat, maka saran yang dapat diberikan yaitu

1. Siswi SMK Surya Dharma perlu memantau tinggi badan serta berat badan secara teratur dan siswi diharapkan lebih memperhatikan pola makan dengan memperhatikan pedoman gizi seimbang.
2. SMK Surya Dharma dapat membuat kantin sehat dikarenakan banyak siswi yang mengonsumsi jajanan tinggi lemak serta tinggi karbohidrat
3. SMK Surya Dharma Bandar Lampung dapat mengaktifkan Unit Kesehatan Sekolah sebagai wadah dilakukan pemantauan berat badan siswa/i.
4. Puskesmas terdekat dapat memberikan penyuluhan gizi seimbang dan anemia pada remaja putri, serta membagikan tablet tambah darah secara rutin dan mengadakan program minum tablet tambah darah secara bersama sama.