

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan Pondok Pesantren Darull Khair pada tahun 2022 mengenai asupan zat gizi makro, keukupan gizi dan status gizi pada Remaja Putri dapat disimpulkan bahwa:

1. Asupan energi dengan kategori defisit kurang sebesar 87,3%, kategori defisit sedang sebesar 4,2%, kategori defisit ringan sebesar 1,4%, kategori normal sebesar 2,8% dan kategori lebih sebesar 4,2%.
2. Asupan protein dengan kategori defisit kurang sebesar 73,2%, kategori defisit sedang sebesar 9,9%, kategori defisit ringan sebesar 7,0%, kategori normal sebesar 7,0% dan kategori lebih sebesar 2,8%.
3. Asupan lemak dengan kategori defisit kurang sebesar 84,5%, kategori defisit sedang sebesar 5,6%, kategori defisit ringan sebesar 1,4%, kategori normal sebesar 7,0% dan kategori lebih sebesar 1,4%.
4. Asupan karbohidrat dengan kategori defisit kurang sebesar 83,1%, kategori defisit sedang sebesar 7,0%, kategori defisit ringan sebesar 1,4%, kategori normal sebesar 5,6% dan kategori lebih sebesar 2,8%.
5. Kecukupan gizi tidak terpenuhi, hal ini disebabkan santri tidak ada yang memakan buahan dalam seharinya.
6. Status gizi dengan kategori kurus sebesar 40,8%, kategori normal sebesar 57,7%, kategori gemuk sebesar 0%, dan kategori obesitas sebesar 1,4%.

#### **B. Saran**

Bagi Pondok Pesantren :

1. Pihak pondok diharapkan dapat memanfaatkan lahan yang kosong disekitar pondok dengan menanam sayur-sayuran dan buah-buahan, serta membuat kolam dan membudidayakan ikan lele, sehingga hasilnya dapat dikonsumsi oleh para santri.
2. Membuat variasi menu untuk para santri agar tidak menimbulkan kebosanan makan pada santri.

3. Makanan santri agar lebih dimodifikasi agar menarik para santri untuk makan
4. Meningkatkan pengetahuan santri tentang “ISI PIRINGKU”.
5. Perlu dilakukan penyuluhan kepada santri tentang “ISI PIRINGKU” untuk meningkatkan asupan makan yang bergizi seimbang.