

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian di Pondok Pesantren Riyadlatul Ulum Batanghari Tahun 2022, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan gizi santriwati dalam kategori tinggi yaitu (66,6%).
2. Asupan gizi santriwati termasuk dalam kategori defisit yaitu asupan energi (69,2%), protein (64,1%), lemak (57,7%) dan karbohidrat (66,7%).
3. Status gizi santriwati dalam kategori gizi baik yaitu (87,2%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi santriwati ( $p=0,017$ ).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi ( $p= 0,000$ ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian di Pondok Pesantren Riyadlatul Ulum Batanghari Tahun 2022, terdapat beberapa saran yaitu:

1. Bagi Santri
  - a) Menambah pengetahuan gizi melalui internet pada saat perpulangan santri atau waktu kunjungan keluarga santri.
  - b) Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang serta menghindari makanan dan minuman yang kurang sehat.
  - c) Melakukan aktivitas fisik seperti lari pagi atau senam bersama sebanyak 3 – 5 kali dalam seminggu.
2. Bagi Pondok Pesantren Riyadlatul Ulum
  - a) Diharapkan juru masak atau ahli gizi Membuat siklus menu seperti siklus menu 10 hari
  - b) Melakukan penyuluhan mengenai gizi minimal 1 bulan sekali untuk pengurus pondok, pengurus bagian kesehatan dan juru masak

- c) Diharapkan pengurus pondok dapat menetapkan frekuensi makan menjadi 3 kali sehari dengan mempertimbangkan pemilihan makanan dengan menu makanan yang bergizi seimbang.