

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tentang Gizi Seimbang pada remaja putri di Pondok Pesantren Sunanulhuda Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa :

1. Status Gizi Santriwati di Pondok Pesantren Sunanulhuda dengan kategori status gizi baik sebanyak 35 orang (83.3%).
2. Asupan zat gizi makro asupan kategori baik 37 orang (88.1%) asupan makan zat gizi Protein dengan kategori kurang terdapat 30 orang (71,4%) asupan Lemak kategori baik 36 orang ( 85.7%) asupan karbohidrat dengan kategori baik 33 (78.6%) orang.
3. Asupan zat gizi mikro asam folat dengan kategori baik 33 orang (78.6%) asupan makan zat gizi vitamin C kategori baik 22 orang (52,4%), Asupan makan zat besi dengan kategori baik 21 orang (50%).
4. Pengetahuan Gizi Seimbang santriwati Pondok Pesantren Sunanulhuda dari 42 siswa dengan kategori pengetahuan gizi seimbang kurang terdapat 24 (57.1%) orang, kategori cukup sebanyak 12 orang (28.6%), kategori baik 6 orang (14.3%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian di Pondok Pesantren Sunanulhuda Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023, terdapat beberapa saran yaitu :

1. Bagi santriwati
  - a) Santriwati dapat makan dengan teratur 3 kali dalam sehari
  - b) Apabila makanan yang disediakan oleh pondok tidak mencukupi kebutuhan santriwati dapat mengkonsumsi makanan dari luar pondok untuk memenuhi kebutuhan gizinya.
  - c) Santriwati perlu meningkatkan pengetahuan tentang permasalahan yang sering terjadi pada gizi remaja, zat gizi mengenai penghasil tenaga dalam

tubuh, contoh pangan yang termasuk kedalam karbohidrat, manfaat yodium, manfaat protein dalam tubuh, batas konsumsi air dalam sehari yang dibutuhkan oleh tubuh.

2. Bagi pondok Pesantren Sunanulhuda

- a) Pihak penyelenggaraan makanan dapat menerapkan perencanaan dan siklus menu dengan memperhatikan kondisi dana pesantren, kebutuhan gizi santri dan gizi seimbang sehingga membantu meningkatkan status gizi santriwati.
- b) Pihak pondok 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 santriwati.