

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 13 tahun (57,6%).
2. Sebagian besar santriwati memiliki pengetahuan tentang pola konsumsi makan seimbang dalam kategori cukup (48,5%), kurang (43,9%) dan baik (7,6%).
3. Sebagian besar santriwati (84,8%) berada dalam kategori gizi baik, (12,1%) gizi kurang dan (3,0%) gizi lebih.

B. Saran

1. Diperlukan sarana program edukasi gizi yang lebih intensif dan menyeluruh di lingkungan pondok pesantren, termasuk pembelajaran tentang pentingnya pola makan seimbang dan status gizi.
2. Penting bagi pihak pondok pesantren untuk berkolaborasi dengan tenaga kesehatan dalam memantau status gizi siswa secara berkala serta melakukan penyelenggaraan makanan contohnya seperti menu seimbang untuk para santri, menyelenggarakan kegiatan promosi kesehatan yang mendorong gaya hidup aktif dan sehat, guna mencegah risiko gizi kurang maupun berlebih.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan lingkungan pesantren agar hasil penelitian lebih menyeluruh. Penelitian lanjutan juga dapat mencakup intervensi edukatif untuk melihat dampaknya terhadap pengetahuan dan status gizi santriwati.