

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung” maka dapat disimpulkan:

1. Hasil pengukuran status gizi menurut indeks massa tubuh (IMT/U) yaitu sebesar 76,3% gizi baik, 10,2% gizi lebih dan 11,9% obesitas. Pada hasil obesitas pada responden sebesar 23,1% yang dimana prevalensi obesitas pada remaja sekolah sebesar 15% tergolong sangat tinggi menurut WHO.
2. Hasil pengukuran status gizi menurut indeks LILA yaitu sebesar 56% berisiko kek <23,5 cm dan 44% tidak berisiko kek $\geq 23,5$ cm
3. Hasil *Recall* asupan zat gizi makro yaitu energi sebesar 64,4% sangat kurang. Asupan protein yaitu 76,3% sangat kurang. Asupan lemak yaitu 50,8% sangat kurang dan Asupan karbohidrat yaitu 44,1% lebih.
4. Hasil *Recall* asupan zat gizi mikro yaitu sebesar zat besi 93,2% kurang. Asupan magnesium yaitu 76,3% sangat kurang. Asupan zink yaitu 86,4% sangat kurang, dan Asupan vitamin C yaitu 98,3% kurang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian mengenai “Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat gizi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung” maka saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja di sekolah mencapai lebih dari 15% dan tergolong sangat tinggi, tingginya risiko kekurangan energi kronis (KEK) dan tingkat asupan zat gizi yang kurang pada remaja putri, maka saran yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah :
 - a. Peningkatan edukasi gizi di sekolah, sekolah diharapkan memberikan edukasi yang berkelanjutan kepada siswa dan siswi melalui materi gizi

dalam Pelajaran, kegiatan penyuluhan, maupun kerja sama dengan tenaga kesehatan, edukasi ini penting untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya pola makan seimbang dan pemilihan makanan bergizi. Dengan cara menjadwalkan penyuluhan minimal dua kali dalam satu semester, mengundang petugas gizi dari puskesmas atau dinas kesehatan sebagai narasumber.

- b. Penerapan kebijakan kantin sehat, diperlukan pengawasan terhadap jenis makanan dan minuman yang dijual di lingkungan sekolah, dengan mengutamakan makanan bergizi seimbang dan membatasi makanan tinggi gula.
- c. Pemantauan status gizi secara berkala, disarankan dilakukan pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan dan LILA) secara berkala setiap 6 bulan guna mendeteksi dini risiko obesitas dan KEK agar bisa memberikan intervensi yang tepat.
- d. Pemberian tablet tambah darah (TTD), meningkatkan cakupan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri, dengan cara berkoordinasi dengan puskesmas untuk distribusi TTD rutin satu kali seminggu, mengadakan edukasi tambahan mengenai manfaat TTD dan cara konsumsinya yang benar.