

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran angka kecukupan gizi remaja putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar angka kecukupan gizi remaja putri termasuk kategori normal sebanyak; energi 32 (54%), protein 45 (82%), dan lemak 38 (69%).
2. Sebanyak 2 (4%) siswi mengalami deficit tingkat berat energi, 7(13%) siswi mengalami defisit tingkat ringan energy, 11(20%) berlebihan energy.
3. Sebanyak 4 (7%) siswi mengalami deficit tingkat ringan protein, 6 (11%) siswi mengalami berlebih protein.
4. Sebanyak 4 (7%) siswi mengalami defisit tingkat sedang lemak, 6 (11%) siswi defisit tingkat ringan protein, dan 7(13%) siswi berlebih lemak.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan teori pembelajaran bagi mahasiswa tentang gambaran tingkat kecukupan gizi remaja putri.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan tentang kecukupan gizi yang baik bagi remaja

3. Bagi Kegiatan Penelitian Selanjutnya
 - a. Penelitian selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk membantu penelitian sejenis terkait tingkat kecukupan gizi pada remaja putri.
 - b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti sector zat gizi lain yang lebih banyak.