

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebanyak 40 orang (49,4%) responden berusia 16 tahun dan 55 orang (67,9%) responden berasal dari kelas X. Uang saku responden yang \geq Rp 400.000 sebanyak 60,5%.
2. Tingkat pengetahuan gizi seimbang responden tergolong baik yaitu 70,4%.
3. Pola makan responden tergolong baik yaitu 51,9%.
4. Tingkat kecukupan protein responden tergolong tidak cukup yaitu 63%.
5. Kejadian KEK pada responden yaitu 22,2% dan yang tidak mengalami KEK sebesar 77,8%.
6. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMK 1 Swagaya.
7. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMK 1 Swagaya.
8. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMK 1 Swagaya.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan lebih memperhatikan pola makan yang sehat serta memperluas pengetahuan terkait gizi seimbang terutama kecukupan protein dalam kehidupan sehari-hari dengan mengikuti penyuluhan materi gizi.

2. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi pihak sekolah mengadakan penyuluhan materi terkait gizi untuk anak remaja dan pengadaan makanan serta minuman sehat di kantin sekolah.

3. Bagi Jurusan Ilmu Gizi

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk pengayaan materi terkait hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan tingkat kecukupan protein dengan kejadian KEK pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan supaya memperhatikan faktor sosiodemografi lain seperti pekerjaan dan pendidikan orang tua serta pendapatannya.

