

## **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 ≥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.

