

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Jumlah makan asupan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat masih kurang yaitu  $\leq 80\%$ .
2. Jenis makanan termasuk dalam kategori sangat rendah.
3. Frekuensi makan yang dikonsumsi remaja putri sebagian besar termasuk dalam kategori kurang. Sedangkan frekuensi makan berdasarkan kelompok jenis makanan yaitu
  - a. Makanan pokok nasi dikonsumsi setiap hari oleh remaja putri yaitu sebanyak 100%.
  - b. Umbi-umbian yang sering dikonsumsi yaitu kentang sebanyak 38,33%.
  - c. Lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu daging ayam 65%, telur ayam 80%, dan sosis 40%.
  - d. Lauk nabati yang paling sering dikonsumsi yaitu tempe dan tahu sebanyak 50% dan 41,67%.
  - e. Sayuran yang paling sering dikonsumsi yaitu wortel sebanyak 43,33%.
  - f. Buah-buahan hampir semuanya tidak pernah dikonsumsi selama sebulan terakhir.

- g. Minuman yang paling sering dikonsumsi yaitu teh sebanyak 36,67%.
  - h. Snack/selingan yang paling sering dikonsumsi yaitu mendoan dan kerupuk sebanyak 41,67% dan 38,33%.
4. Sebagian besar status gizi remaja putri di Desa Sendangtirto termasuk dalam kategori gizi baik.
  5. Jumlah makan remaja putri berdasarkan status gizi yaitu, sebagian besar jumlah asupan energi berdasarkan status gizi yaitu gizi baik dengan jumlah asupan kurang, sebagian besar jumlah asupan protein berdasarkan status gizi yaitu gizi baik dengan jumlah asupan kurang, sebagian besar jumlah asupan lemak berdasarkan status gizi yaitu gizi baik dengan jumlah asupan kurang, dan sebagian besar jumlah asupan karbohidrat berdasarkan status gizi yaitu gizi baik dengan jumlah asupan kurang.
  6. Jenis makanan berdasarkan status gizi yaitu sebagian besar status gizi baik dengan jenis makanan yang sangat rendah.
  7. Frekuensi makan berdasarkan status gizi yaitu sebagian besar status gizi baik dengan frekuensi makan kurang.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan, beberapa keterbatasan diantaranya yaitu :

1. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan oleh responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya. Hal ini dapat terjadi karena faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden pada kuesionernya.

2. Dalam penelitian ini, penggunaan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ) diaras kurang akurat, sehingga bagi peneliti selanjutnya agar lebih bisa melengkapi dengan metode food recall atau food list.

### **C. Saran**

1. Ahli gizi Puskesmas Berbah

Untuk memotivasi remaja putri agar pola makan menjadi lebih baik melalui penyuluhan gizi seimbang remaja.

2. Penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi untuk bahan informasi atau menambah pengetahuan peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.