

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran asupan makronutrien (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Asupan energi pada remaja putri di Desa Pendoworejo sebagian besar tergolong kurang, yaitu sebesar 86,4%, dengan rata-rata asupan $1.183,1 \pm 443,2$ kkal/hari atau setara 56,3% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).
2. Asupan protein pada remaja putri di Desa Pendoworejo sebagian besar tergolong kurang, yaitu sebesar 66,1%, dengan rata-rata asupan $46,7 \pm 15,8$ gram/hari atau setara 71,9% dari AKG.
3. Asupan lemak pada remaja putri di Desa Pendoworejo sebagian besar tergolong kurang, yaitu sebesar 79,7%, dengan rata-rata asupan $43,0 \pm 18,8$ gram/hari atau setara 61,5% dari AKG.
4. Asupan karbohidrat pada remaja putri di Desa Pendoworejo merupakan komponen dengan defisit terbesar, yaitu sebesar 94,9% tergolong kurang, dengan rata-rata asupan $147,7 \pm 51,3$ gram/hari atau setara 49,2% dari AKG.
5. Status gizi pada remaja putri di Desa Pendoworejo berdasarkan IMT/U sebagian besar tergolong baik (71,2%), sementara 10,2% gizi kurang, 11,9% gizi lebih, 3,4% gizi buruk, dan 3,4% obesitas, sehingga terdapat 28,8% remaja putri dengan status gizi tidak normal.

6. Asupan energi berdasarkan status gizinya menunjukkan bahwa dari remaja putri dengan asupan energi kurang, proporsi terbesar (62,7%) justru berstatus gizi baik, yang mengindikasikan hubungan antara asupan energi dan status gizi tidak bersifat linear sederhana.
7. Asupan protein berdasarkan status gizinya menunjukkan bahwa dari remaja putri dengan asupan protein kurang, proporsi terbesar (44,1%) berstatus gizi baik, namun sebagian remaja dengan asupan protein kurang juga ditemukan pada kelompok gizi kurang dan gizi buruk.
8. Asupan lemak berdasarkan status gizinya menunjukkan bahwa dari remaja putri dengan asupan lemak kurang, proporsi terbesar (55,9%) berstatus gizi baik, sementara remaja dengan asupan lemak lebih ditemukan pula pada kelompok gizi kurang dan gizi baik.
9. Asupan karbohidrat berdasarkan status gizinya menunjukkan bahwa dari remaja putri dengan asupan karbohidrat kurang, proporsi terbesar (67,8%) berstatus gizi baik, yang mengindikasikan bahwa defisit karbohidrat yang luas belum tentu sejalan dengan gangguan status gizi antropometri dalam jangka pendek.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja putri dan keluarga di Desa Pendoworejo, disarankan untuk meningkatkan kuantitas dan keberagaman konsumsi pangan sehari-hari, khususnya sumber karbohidrat dan energi yang menjadi komponen

dengan defisit terbesar, serta tidak melewatkan jam makan agar kebutuhan gizi harian dapat terpenuhi secara optimal.

2. Bagi tenaga kesehatan dan kader gizi di tingkat desa maupun puskesmas setempat, disarankan untuk mengintensifkan edukasi gizi seimbang serta pemberdayaan keluarga dalam pengelolaan pangan, mengingat keterbatasan akses dan keberagaman pangan menjadi salah satu faktor utama tingginya defisit asupan makronutrien di wilayah ini.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melengkapi penelitian dengan pengukuran tingkat aktivitas fisik serta menggunakan desain penelitian analitik guna mengetahui hubungan kausalitas antara asupan makronutrien dan status gizi, mengingat keterbatasan metode *food recall* yang berpotensi menimbulkan *recall bias* dan *underreporting* pada penelitian ini.