

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 16-18 tahun, berasal dari daerah Malang dengan tingkat pendidikan kelas 10.
2. Ada peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah penyuluhan gizi di Asrama Putri MAN 1 Malang.
3. Ada peningkatan daya terima makanan pokok dan lauk hewani setelah diberikan penyuluhan gizi di Asrama Putri MAN 1 Malang. Dan terjadi penurunan daya terima lauk nabati dan sayur setelah diberikan penyuluhan gizi.
4. Ada peningkatan tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat setelah diberikan penyuluhan gizi di Asrama Putri MAN 1 Malang. Dan tidak terdapat peningkatan konsumsi Fe dan Vitamin C setelah diberikan penyuluhan gizi.
5. Ada perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah penyuluhan gizi di Asrama Putri MAN 1 Malang.
6. Ada perbedaan daya terima makanan pokok dan lauk hewani sebelum dan setelah penyuluhan gizi di Asrama Putri MAN 1 Malang. Dan tidak ada perbedaan daya terima lauk nabati dan sayur sebelum dan setelah penyuluhan gizi di Asrama Putri MAN 1 Malang.
7. Ada perbedaan tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat sebelum dan setelah penyuluhan gizi di Asrama Putri MAN 1 Malang. Dan tidak ada perbedaan tingkat konsumsi Fe dan Vitamin C sebelum dan setelah penyuluhan gizi di Asrama Putri MAN 1 Malang.

#### **B. Saran**

1. Perlu diberikan pendidikan gizi untuk para penghuni asrama khususnya remaja putri dengan cara memberikan penyuluhan gizi seimbang secara periodik (1 tahun sekali) agar siswi dapat memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya dan gizi seimbang bagi remaja. Sehingga dapat

menunjang kegiatan pembelajaran disekolah, diasrama dan untuk tumbuh kembang.

2. Diharapkan pengelola asrama mempertimbangkan kembali cara penyajian yang sesuai dengan karakteristik penghuni asrama, hal ini dikarenakan masih adanya siswi yang tidak mendapatkan bagian makanan terutama sayur. Disarankan pada saat pengambilan sayur terdapat petugas yang membagi agar distribusi sayur dapat merata ke seluruh penghuni asrama.
3. Pembuatan standar porsi sesuai dengan rata-rata kecukupan gizi penghuni asrama.
4. Perlu dilakukan evaluasi menu secara berkala (1 tahun sekali) untuk mengetahui jenis makanan yang tidak disukai oleh penghuni asrama sehingga dapat melaksanakan variasi menu.
5. Perlu dilakukan evaluasi mengenai kandungan zat gizi makanan yang disediakan oleh asrama, untuk mengetahui kontribusi energi dan zat gizi dalam pemenuhan makan sehari.
6. Untuk meningkatkan tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan Vitamin C penghuni asrama, maka dapat memilih bahan makanan tinggi Fe dan Vitamin C. Bahan makanan tinggi Fe seperti; telur, daging sapi, ikan laut, bayam, kangkung, sawi, singkong, kacang tanah, kacang polong dan kacang kedelai.  
Bahan makanan tinggi Vitamin C seperti; kubis, kol kembang, brokoli, lobak dan kentang.