

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Rata-rata asupan energi pada siswi sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus masing-masing sebesar 1282.1752 kkal dan 1533.2258 kkal
2. Rata-rata asupan protein pada siswi sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus masing-masing sebesar 48.3788 g dan 57.9279 g
3. Rata-rata asupan lemak pada siswi sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus masing-masing sebesar 43.0858 g dan dan 53.9224 g
4. Rata-rata asupan karbohidrat pada siswi sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus masing-masing sebesar 167.5879 g dan 203.3527 g
5. Rata-rata LILA pada siswi sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus masing-masing sebesar 21.3273 cm dan 22.3576 cm
6. Rata-rata IMT pada siswi sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus masing-masing sebesar 17.3121 kg/m² dan 17.8200 kg/m²
7. Asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat siswi mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus secara bermakna yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* masing-masing sebesar 0.005; 0,009; 0,034; 0,009
8. LILA siswi mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus secara bermakna yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0.000
9. IMT siswi mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah pemberian *snack* ikan gabus secara bermakna yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0.000

B. Saran

1. Bagi Institusi di SMA Negeri 1 Singosari Kabupaten Malang

Disarankan untuk pihak sekolah agar dapat menyediakan *snack* sehat di kantin sekolah seperti *snack* ikan gabus sehingga siswi dapat

mengonsumsi snack bergizi untuk meningkatkan status gizi, mengingat bahwasannya banyak siswi yang termasuk status gizi kurang.

2. Bagi Siswi di SMA Negeri 1 Singosari Kabupaten Malang

Diharapkan kedepannya siswi dapat meningkatkan tingkat konsumsinya sesuai dengan kebutuhan serta rutin mengonsumsi *snack* sehat yang berasal dari protein hewani untuk mencegah terjadinya KEK.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan dilakukan di daerah lain yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak untuk memperkuat hasil penelitiannya dengan tetap mempertimbangkan asupan total responden selain *snack* yang diberikan.