

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Kecukupan protein remaja putri berkisar antara 90 – 119% AKG, dengan kecukupan terendah 54,4 dan tertinggi 95,89% AKG. Sebagian besar remaja putri 53,07% mengalami deficit protein atau memiliki kecukupan protein yang kurang.
2. Kecukupan zat besi remaja putri berkisar  $\geq 77\%$  AKG, dengan kecukupan terendah 58 dan tertinggi 181% AKG. Sebagian besar remaja putri 76,26% mengalami deficit zat besi atau memiliki kecukupan zat besi yang kurang.
3. Sebagian remaja putri 11,45% memiliki status gizi dibawah normal dan 12,56% remaja putri memiliki status gizi diatas normal.

#### 5.2 Saran

1. Perlu diadakan penyuluhan gizi kepada remaja putri terkait kecukupan protein dan kecukupan zat besi untuk menambah wawasan pengetahuan tentang gizi. Dalam pelaksanaan penyuluhan tentang gizi dibutuhkan kerjasama dari pihak institusi pendidikan dan institusi kesehatan. Penyuluhan tersebut dapat diadakan disekolah materi penyuluhan diberikan oleh petugas gizi atau petugas puskesmas. Kegiatan penyuluhan ini bisa dilakukan bersamaan dengan kegiatan ekstrakurikuler misalnya ekstrakurikuler PMR dan pramuka. Selain nisa dilaksanakan di sekolah penyuluhan juga bisa dilaksanakan dimasyarakat dengan kerjasama ketua rt dengan puskesmas terdekat penyuluhan bisa diadakan pada saat kegiatan perkumpulan karang taruna.