

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Tingkat pengetahuan gizi remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi tergolong kurang dan sesudah diberikan pendidikan gizi tergolong cukup. Rata-rata skor pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan yaitu sebelum diberikan pendidikan gizi adalah 56,86 dan sesudah diberikan pendidikan gizi adalah 66,67.
2. Ada pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.
3. Asupan kalsium remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi berkisar antara 42,6–1280,0 mg/hari dengan rata-rata 361,4 mg/hari dan sesudah diberikan pendidikan gizi berkisar antara 66,8–1034,5 mg/hari dengan rata-rata 365,0 mg/hari.
4. Ada pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan kalsium sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.
5. Asupan zat besi remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi berkisar antara 1,0–36,0 mg/hari dengan rata-rata 7,6 mg/hari dan sesudah diberikan pendidikan gizi berkisar antara 2,7–27,1 mg/hari dengan rata-rata 8,2 mg/hari.
6. Tidak ada pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan zat besi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.
7. Asupan asam folat remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi berkisar antara 15,4–384,5 µg/hari dengan rata-rata 123,3 µg/hari dan sesudah diberikan pendidikan gizi berkisar antara 24,5–375,4 µg/hari dengan rata-rata 125,6 µg/hari.
8. Tidak ada pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan asam folat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.
9. Asupan vitamin A remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi berkisar antara 57,8–5629,6 µg/hari dengan rata-rata 1081,3 µg/hari dan sesudah diberikan pendidikan gizi berkisar antara 84,8–5585,9 µg/hari dengan rata-rata 1013,0 µg/hari.

10. Tidak ada pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan vitamin A sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.
11. Status anemia (kadar hemoglobin) remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi menurun. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan pendidikan gizi adalah 13,23 g/dL dengan remaja putri yang anemia sebanyak 121 siswi dan sesudah diberikan pendidikan gizi adalah 12,38 g/dL dengan remaja putri yang anemia sebanyak 93 siswi.
12. Ada pengaruh pendidikan gizi terhadap kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.

## **B. Saran**

1. Dalam peningkatan dan pemenuhan kebutuhan remaja khususnya pada remaja putri perlu dilanjutkan proses pendidikan gizi sebagai upaya pencegahan terjadinya kasus anemia gizi.
2. Perlunya motivasi dan dorongan yang besar dari orang tua dalam menyiapkan atau menyajikan makanan yang seimbang terutama pada bahan makanan yang mengandung tinggi kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin A.