

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik sosial ekonomi keluarga dilihat dari pendidikan ayah memiliki rata-rata  $9.94 \pm 3.447$ , pendidikan ibu memiliki rata-rata  $10.43 \pm 3.690$ , pekerjaan ayah dan ibu sebagian besar bertani/berladang, Pendapatan ayah memiliki rata-rata  $731.250 \pm 176.888$ , Pendapatan ibu memiliki rata-rata  $734.375 \pm 204.938$ , besar keluarga memiliki rata-rata  $5.19 \pm 1.787$ , dan besar uang saku remaja memiliki rata-rata  $10.725 \pm 3.890$ .
2. Kebiasaan makan anak remaja putri usia 16-18 tahun yang biasa dikonsumsi yaitu makanan pokok yang sering dikonsumsi yaitu nasi goreng, nasi goreng, dan mie instan. Lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu ayam goreng, ayam penyet, KFC, bakso bakar, ikan tongkol goreng, dan ikan tongkol sambel. Lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tempe bacem dan kacang rebus. Sayur-sayuran yang sering dikonsumsi yaitu kangkung, sawi hijau, sawi putih, bayam, dan kol. Dan buah-buahan yang sering dikonsumsi yaitu pepaya dan kedondong,
3. Pemenuhan gizi seimbang anak remaja putri usia 16-18 tahun yaitu energi rata-rata  $1994.14 \pm 675.043$  Kkal. Protein rata-rata  $87.31 \pm 44.529$ g. Lemak rata-rata  $104.19 \pm 52.662$ . Karbohidrat rata-rata  $177.10 \pm 91.675$ . Vitamin A  $743.87 \pm 474.604$ RE. Vitamin C rata-rata  $62.46 \pm 63.880$ mg. Kalsium rata-rata  $6.44 \pm 6.424$  mg, dan Fe rata-rata  $10.39 \pm 4.253$  mg.
4. Hasil uji statistik korelasi *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan makan anak remaja putri dengan pemenuhan gizi seimbang. Hal ini

berarti semakin baik kebiasaan makan anak remaja putri terutama konsumsi Protein, Lemak, Kalsium dan semakin rendah konsumsi Karbohidrat maka semakin baik pemenuhan gizi seimbangnya.

## **2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kepada para remaja putri agar lebih memperhatikan kebiasaannya sehari-hari agar pemenuhan gizinya terpenuhi sesuai dengan Pangan 3B (Beragam, Bergizi, dan Berimbang).
2. Untuk para orang tua memiliki anak remaja putri hendaknya mengurangi uang saku anak remaja putrinya agar tidak memiliki kebiasaan makan mengkonsumsi makan siap saji yang akan mempengaruhi pemenuhan gizi seimbangnya.