

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang telah diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebagian besar remaja YBKN Al-Hasyim merupakan kategori remaja awal (10 – 14 tahun) dan berjenis kelamin laki – laki.
- b. Sebagian besar remaja YBKN Al-Hasyim berstatus gizi kurang ( $\geq -3$  SD sd  $< -2$  SD).
- c. Sebagian besar remaja YBKN Al-Hasyim memiliki asupan energi harian kurang, asupan protein harian baik, asupan lemak harian kurang, asupan karbohidrat harian kurang dan asupan serat harian kurang.
- d. Terdapat hubungan antara asupan energi, protein dan lemak harian dengan status gizi remaja (IMT/U) YBKN Al-Hasyim ( $p$ -value  $\leq 0,05$ ). Tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat harian dengan status gizi remaja (IMT/U) YBKN Al-Hasyim ( $p$ -value  $> 0,05$ ). Seluruh asupan serat harian remaja YBKN Al-Hasyim kurang atau dibawah kebutuhan gizi harian menurut AKG 2018 ( $p$ -value = a).
- e. Hasil pengembangan modifikasi menu dibuat berdasarkan sistem gizi seimbang serta salah satu menu yang disajikan yaitu sapo tahu pelangi disukai mulai dari warna, rasa, aroma, dan tekstur.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi YBKN Al-Hasyim

Penulis menyarankan untuk memperhatikan kembali asupan harian remaja YBKN Al-Hasyim dengan sudah mulai menerapkan siklus menu 7 hari yang telah berikan serta meningkatkan pendanaan biaya pada sistem pengadaan makanan.

b. Bagi Remaja YBKN Al-Hasyim

Penulis menyarankan untuk mulai mengonsumsi sayur dan buah, mengurangi konsumsi jajanan dan memperhatikan porsi pada setiap kali makannya.