

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden menurut usia menunjukkan sebagian besar responden di Al-Hamidiyah berusia 16 tahun yaitu sebanyak 32 responden (40.5%), sedangkan di Dwiwarna responden dengan usia 16 dan 17 tahun memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 29 responden (36.7%).
- b. Hasil karakteristik responden menurut besaran uang saku menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Al-Hamidiyah memiliki besaran uang saku dengan kategori kecil yaitu sebanyak 45 responden (57%), sedangkan sebagian besar di Dwiwarna lebih banyak memiliki besaran uang saku dengan kategori besar yaitu sebanyak 77 responden (97.5%).
- c. Rerata asupan natrium pada santriwati di Al-Hamidiyah adalah 314.28 mg, rerata asupan natrium di Dwiwarna adalah 353.61 mg.
- d. Rerata asupan zat besi pada santriwati di Al-Hamidiyah adalah 7.82 mg, sedangkan rerata asupan zat besi di Dwiwarna adalah 11.31 mg.
- e. Rerata kejadian gizi lebih pada santriwati di Al-Hamidiyah sebanyak 21 responden (26.6%), sedangkan kejadian gizi lebih di Dwiwarna sebanyak 29 responden (36.7%)
- f. Rerata tekanan darah pada santriwati di Al-Hamidiyah adalah sebanyak 77 responden (26.6%) tidak mengalami hipertensi dan 2 responden (2.5%) mengalami hipertensi. Sedangkan seluruh responden (100.0%) di Dwiwarna tidak mengalami hipertensi.
- g. Tidak terdapat perbedaan asupan natrium pada santriwati di Al-Hamidiyah dan Dwiwarna dengan $p\text{-value} = 0.620$
- h. Terdapat perbedaan asupan zat besi pada santriwati di Al-Hamidiyah dan Dwiwarna dengan $p\text{-value} = 0.000$
- i. Tidak terdapat perbedaan kejadian gizi lebih pada santriwati di Al-Hamidiyah dan Dwiwarna dengan $p\text{-value} = 0.231$

- j. Tidak terdapat perbedaan tekanan darah pada santriwati di Al-Hamidiyah dan Dwiwarna dengan $p\text{-value} = 0.497$

V.2 Saran

V.2.1. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden untuk membatasi asupan makanan tinggi natrium, perbanyak makanan yang beraneka ragam, tinggi sumber zat besi, mengkonsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik dan memperbaiki serta mempertahankan status gizi normal.

V.2.2. Bagi Institusi

a. Al-Hamidiyah *Boarding School*

Diharapkan untuk dapat memperluas peran ahli gizi dengan meningkatkan fasilitas kepada santriwati untuk mendapatkan intervensi langsung dari ahli gizi melalui program penyuluhan maupun edukasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan santriwati terkait pedoman gizi seimbang. Selain itu, adanya ahli gizi di Al-Hamidiyah diharapkan dapat dilakukan pemantauan rutin berat badan dan status gizi santriwati untuk mencegah masalah gizi pada remaja.

b. Dwiwarna *Boarding School*

Diharapkan dapat memiliki ahli gizi sebagai penanggung jawab manajemen industri jasa pangan ataupun peran lainnya yang berkaitan. Pada masa yang akan datang, hal tersebut diharapkan mampu mengoptimalkan status gizi hingga kesadaran santriwati mengenai gizi seimbang serta terstrukturnya menu makan santriwati yang lengkap dan bervariasi.

V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah responden lebih luas serta variabel yang lebih bervariasi. Diharapkan juga dapat melakukan penelitian selanjutnya yang bersifat spesifik dalam membahas peranan ahli gizi di *Boarding School*.