

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Nurul Ilmi Kabupaten Bogor Tahun 2019, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Prevalensi status gizi responden sangat kurus (2,3%), kurus (25,6%), normal (57,9%), gemuk (12%), dan obesitas (2,3%).
- b. Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden remaja awal (11-14 tahun) (64,7%), pengetahuan kurang (51,1%), asupan energi kurang pada saat tidak berpuasa (91,7%), asupan protein kurang pada saat tidak berpuasa (100%), asupan lemak kurang pada saat tidak berpuasa (100%), asupan karbohidrat lebih pada saat tidak berpuasa (77,4%), tidak sering mengonsumsi jajanan (52,6%), aktivitas fisik rendah (51,9%), durasi tidur kurang (88,7%), porsi makan yang tidak sesuai standar WHO (100%), jenis makanan yang tidak beragam (100%), frekuensi makan 3x sehari (89,5%), dan tidak menderita penyakit infeksi (62,4%).
- c. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara antara umur, konsumsi jajanan dan frekuensi makan dengan status gizi. Sedangkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, durasi tidur dan penyakit infeksi dengan status gizi.

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

##### **V.2.1 Bagi Pondok Pesantren Nurul Ilmi**

- a. Dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan atau beserta pengecekan kesehatan sederhana lainnya untuk santri baru yang ingin menjadi peserta didik.
- b. Lebih memperhatikan kondisi kesehatan santri dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala seperti melakukan pengukuran

tinggi badan dan berat badan untuk mendapatkan data tentang kondisi status gizi santri setiap tahun.

- c. Memberikan pengetahuan kepada santri seperti mengadakan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang dan pengaruhnya bagi tubuh
- d. Mengganti menu makan santri dengan menu gizi seimbang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan umur.

### **V.2.2 Bagi Santri**

- a. Bagi santri dengan status gizi normal diharapkan dapat menjaga pola makan dengan baik, cukup dalam istirahat, dan menyeimbangkan dengan melakukan aktivitas fisik.
- b. Bagi santri dengan status gizi kurang diharapkan untuk dapat makan secara teratur dengan gizi seimbang
- c. Bagi santri dengan status gizi lebih dapat mengurangi konsumsi makanan yang berlemak dan tinggi karbohidrat, serta diimbangi dengan rutin melakukan aktivitas fisik.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode yang sama atau berbeda dengan jumlah populasi yang berbeda sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik dan diperoleh perkembangan remaja selanjutnya.