

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi protein hewani dan zat besi terhadap status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Konsumsi protein hewani pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori Kurang yaitu sebanyak 43 orang dengan presentase (72,9%), 14 orang dengan presentase (23,7%) dalam kategori baik, dan hanya 2 orang dengan presentase (3,4%) yang mengonsumsi dalam kategori lebih. Sedangkan Asupan zat besi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori Kurang yaitu sebanyak 57 orang dengan presentase (96,6%), dan hanya 2 orang dengan presentase (3,4%) yang memiliki asupan zat besi dalam kategori baik.
2. Status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang berdasarkan IMT/U sebagian besar berada pada kategori gizi baik yaitu sebanyak 46 orang dengan presentase (78,0%), 13 orang dengan presentase (22,0%) mengalami gizi kurang, gizi lebih dan obesitas tidak ada. Namun berdasarkan pengukuran LILA, sebagian besar responden yaitu 33 orang dengan persentase (55,9%) berada pada kategori Kekurangan Energi Kronis (KEK).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi protein hewani dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang dengan nilai p-value 0,000 ($<0,05$).
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang dengan nilai p-value 0,620 ($>0,05$).
5. Berdasarkan pengukuran LILA, sebanyak 55,9% remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang berada dalam kategori Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan nilai LILA $<23,5$ cm. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi IMT/U dengan status gizi LILA (p-value = 0,001), menunjukkan bahwa

remaja putri dengan gizi kurang berdasarkan IMT/U juga mengalami KEK, serta sebagian remaja putri dengan IMT/U normal (43,5%) tetap tergolong KEK. Hal ini menegaskan perlunya penggunaan kedua indikator secara bersamaan untuk mendeteksi kondisi kekurangan gizi kronis yang tidak teridentifikasi melalui IMT/U saja.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah (SMK Negeri 1 Kota Kupang)

- a. Mengintegrasikan program edukasi gizi ke dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler secara rutin, khususnya materi tentang pentingnya konsumsi protein hewani dan sumber-sumber makanan kaya zat besi bagi remaja putri dan berkoordinasi dengan puskesmas setempat untuk mengoptimalkan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi seluruh siswi, mengingat tingginya prevalensi kekurangan zat besi dan KEK yang ditemukan dalam penelitian ini serta melakukan pemantauan status gizi siswi secara berkala setiap semester melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan LILA, agar kasus gizi kurang dan KEK dapat terdeteksi dan ditangani lebih dini.
- b. Mendorong kantin sekolah untuk menyediakan pilihan menu yang lebih bergizi dengan harga yang terjangkau, khususnya menu yang mengandung sumber protein hewani seperti telur, ikan, dan ayam.

2. Bagi Remaja Putri

- a. Meningkatkan frekuensi konsumsi sumber protein hewani minimal 3 porsi per hari, seperti telur, ikan, ayam, atau daging, sebagai upaya pemenuhan kebutuhan zat gizi esensial untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan optimal.
- b. Mengonsumsi makanan kaya zat besi secara teratur seperti hati ayam, daging merah, ikan, serta sayuran hijau seperti bayam dan daun kelor yang mudah ditemukan dan terjangkau di Kota Kupang.
- c. Membiasakan diri untuk tidak melewatkan sarapan pagi dan mengonsumsi makanan beragam sesuai pedoman Isi Piringku, serta memanfaatkan uang

saku secara bijak untuk membeli makanan bergizi dibandingkan makanan cepat saji.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan kecukupan gizi anak remaja putri di rumah dengan menyediakan menu makan yang bervariasi dan mengandung sumber protein hewani serta zat besi setiap harinya. Mengingat sebagian besar keluarga responden berpenghasilan di bawah UMR, orang tua dapat memanfaatkan sumber pangan lokal yang terjangkau namun tetap bergizi tinggi seperti ikan segar, telur, tempe, tahu, serta sayuran hijau yang banyak tersedia di Kota Kupang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui permasalahan yang lebih mendalam berkaitan dengan konsumsi protein hewani dan zat besi terhadap status gizi remaja putri.

5. Bagi Institusi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah tambahan bagi mahasiswa Program Studi Gizi, khususnya dalam pengembangan kajian di bidang gizi masyarakat dan gizi remaja. Institusi juga diharapkan dapat mendorong lebih banyak penelitian terapan yang berorientasi pada intervensi langsung, sehingga luaran penelitian tidak hanya berhenti pada tataran analisis, tetapi juga berdampak nyata bagi peningkatan status gizi remaja putri di Kota Kupang dan sekitarnya.