

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dengan judul “hubungan asupan protein dan *body image* dengan lingkaran lengan atas (LILA) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Asupan protein pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang, kategori defisit berat 28,2%, kategori defisit sedang 15,4%, kategori defisit ringan 10,3%, kategori normal 26,9%, dan kategori lebih 19,2%.
2. *Body image* pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang, kategori tidak ada perhatian 17,9%, kategori dengan perhatian ringan 38,5%, kategori perhatian sedang 43,6%.
3. Lingkaran lengan atas (LILA) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang, LILA < 23,5 kategori berisiko KEK 42,3% dan LILA \geq 23,5 tidak berisiko KEK 57,7%,.
4. Ada hubungan antara asupan protein dengan lingkaran lengan atas (LILA) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang
5. Ada hubungan antara *body image* dengan lingkaran lengan atas (LILA) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat khususnya remaja putri dalam upaya pencegahan risiko terjadinya kekurangan energi kronis dengan memperhatikan tingkat konsumsi zat gizi makro salah satunya asupan protein, dengan menambah ragam makanan yang dikonsumsi. Serta dapat meningkatkan citra tubuh dengan menanamkan pikiran positif pada diri tentang menyikapi kekurangan yang ada dalam diri.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan dalam upaya pencegahan risiko KEK untuk dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang dan bahaya KEK pada remaja putri. Serta memberikan edukasi terkait *body image* dengan penanaman pikiran yang positif terkait penerimaan kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan perlu adanya penelitian lanjutan terkait faktor lain penyebab terjadinya KEK selain asupan protein dan *body image*, seperti variabel lainnya yang tidak diteliti yaitu zat gizi makro lainnya, penyakit infeksi, dan faktor genetik agar memperbanyak sumber penelitian terkait topik tersebut. Sehingga dapat meningkatkan status gizi yang lebih baik bagi santri putri atau remaja putri.