

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Asupan energi santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi yaitu defisit tingkat berat 7 orang (9,1%), defisit tingkat sedang 9 orang (11,7%), defisit tingkat ringan 17 orang (22,1%), normal 25 orang (32,5%), dan lebih 19 orang (24,7%).
2. Asupan karbohidrat santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi yaitu defisit tingkat berat 7 orang (9,1%), defisit tingkat sedang 5 orang (6,9%), defisit tingkat ringan 6 orang (7,8%), normal 33 orang (42,9%), dan lebih 26 orang (33,8%).
3. Status gizi lebih santriwati berdasarkan *z-core* IMT/U di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi yaitu status gizi normal 51 orang (66,2%), dan gizi lebih 26 orang (33,8%).
4. Ada hubungan antara asupan energi dengan gizi lebih pada santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi
5. Ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan gizi lebih pada santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi

B. Saran

1. Bagi Responden

- a. Santriwati yang memiliki status gizi normal diharapkan dapat memperhatikan asupan makan dengan baik, dan tetap diimbangi dengan aktifitas fisik seperti olahraga yang telah terjadwal di pondok.
- b. Santriwati yang memiliki status gizi lebih dapat mengurangi konsumsi makanan yang tinggi energi dan tinggi karbohidrat, dan diimbangi dengan aktifitas fisik berupa olahraga yang telah terjadwal di pondok secara rutin.

2. Bagi Pondok Pesantren

Sebaiknya pihak pondok menambahkan biaya untuk makan santriwati agar kebutuhan energi santri dapat dipenuhi dari penyelenggaraan makanan di pondok, sehingga santriwati tidak menghabiskan uangnya untuk konsumsi *fast food* berlebihan.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Pihak pondok dapat berkoordinasi dengan tim kesehatan setempat, agar dapat dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berlanjut, khususnya status gizi seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan pada setiap bulan.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat dilakukan penelitian lanjutan yang membahas tentang faktor lain yang mempengaruhi status gizi santriwati selain asupan energi dan karbohidrat, seperti jumlah konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, durasi

tidur dan pengetahuan gizi, sehingga dapat meningkatkan status gizi yang baik bagi santriwati dan dapat mengantisipasi terja dinya gizi lebih.