

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran status gizi pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Abang dapat disimpulkan:

1. Status Gizi Berdasarkan IMT

Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal yaitu 88 orang (70,97%). Namun masih terdapat remaja dengan masalah gizi, baik gizi kurang (sangat kurus 4,03% dan kurus 12,10%) maupun gizi lebih (gemuk 8,06% dan obesitas 4,84%). Kondisi ini menunjukkan adanya masalah gizi ganda, yaitu coexistence gizi kurang dan gizi lebih dalam satu populasi. Masalah gizi ganda pada remaja dapat meningkatkan risiko kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, gangguan menstruasi, anemia, sindrom metabolik, obesitas dewasa, penyakit jantung, hingga diabetes di masa mendatang.

2. Status Gizi Berdasarkan LILA

Sebagian besar remaja putri memiliki ukuran LILA normal, yaitu 108 orang (87,10%) dan hanya 16 orang (12,90%) yang berisiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Remaja yang mengalami KEK berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, mudah lelah, imunitas rendah, serta berisiko mengalami komplikasi reproduksi di masa depan seperti melahirkan bayi BBLR.

3. Status Gizi Berdasarkan Kadar Hemoglobin (Hb)

Sebagian besar remaja putri tidak anemia yaitu 95 orang (76,61%), sedangkan 29 orang (23,39%) mengalami anemia ringan. Anemia pada remaja berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, cepat lelah, prestasi menurun, gangguan kognitif, serta risiko anemia berlanjut saat hamil kelak.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah diharapkan dapat secara rutin melaksanakan kegiatan penyuluhan atau edukasi kesehatan menggunakan media pembelajaran yang menarik seperti booklet, video, atau simulasi praktik agar pengetahuan dan sikap remaja putri dapat meningkat secara optimal.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, terutama bidan dan petugas UKS, diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi kesehatan mengenai gizi pada remaja putri. Pendekatan yang interaktif dan berkesinambungan dapat membantu membentuk sikap positif terhadap kebutuhan nutrisi remaja putri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti berikutnya dapat menggunakan desain penelitian dengan durasi intervensi yang lebih lama atau menambahkan metode pembelajaran interaktif seperti audiovisual dan demonstrasi langsung agar hasilnya lebih optimal dalam memengaruhi perubahan sikap remaja.

4. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan cemilan tinggi kalori untuk mencegah gizi lebih. Rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari. Mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin untuk mencegah anemia. Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan reproduksi dan dampak gizi terhadap perkembangan tubuh.