

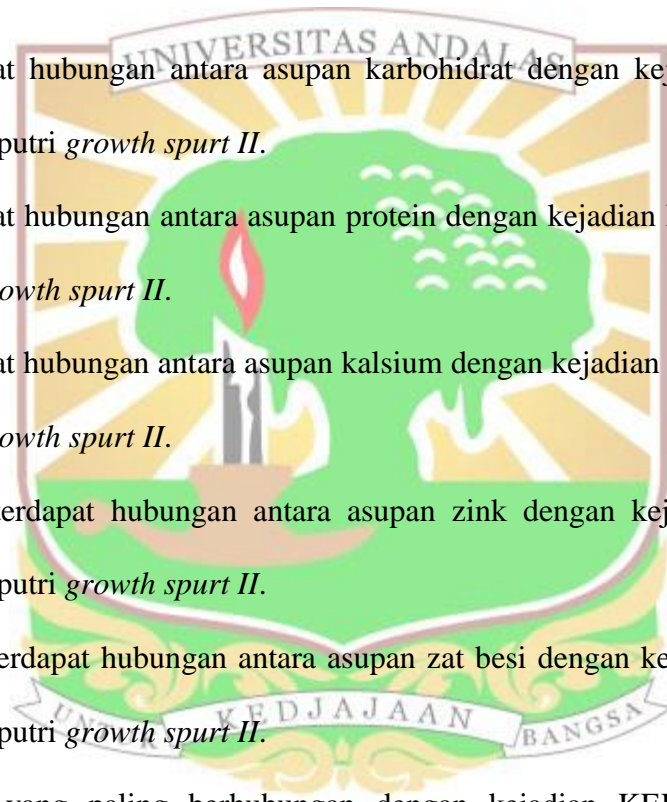
BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian KEK pada remaja putri *growth spurt II*.
2. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian KEK pada remaja putri *growth spurt II*.
3. Terdapat hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian KEK pada remaja putri *growth spurt II*.
4. Tidak terdapat hubungan antara asupan zink dengan kejadian KEK pada remaja putri *growth spurt II*.
5. Tidak terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian KEK pada remaja putri *growth spurt II*.
6. Faktor yang paling berhubungan dengan kejadian KEK adalah asupan karbohidrat dan asupan kalsium



7.2 Saran

1. Remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi asupan karbohidrat sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia yang dicantumkan dalam PERMENKES RI nomor 28 tahun 2019.
2. Remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi asupan kalsium sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia yang dicantumkan dalam PERMENKES RI nomor 28 tahun 2019.
3. Bagi pelayanan kesehatan diharapkan untuk mengoptimalkan promosi kesehatan terkait pentingnya asupan karbohidrat dan asupan kalsium bagi remaja putri.
4. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian, dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya dengan meneliti kualitas dan kuantitas khususnya asupan karbohidrat yang bersumber dari nasi putih dan asupan kalsium yang bersumber dari susu dan olahannya.

