

BAB VI : PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan asupan protein dan zat gizi mikro dengan perawakan pendek pada remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejadian perawakan pendek di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota adalah sebanyak 27,2%.
2. Lebih dari separuh (53,1%) remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota memiliki asupan protein yang kurang.
3. Lebih dari separuh (51,9%) remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota memiliki asupan kalsium yang cukup.
4. Lebih dari dua pertiga (75,3%) remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota memiliki asupan zink yang cukup.
5. Lebih dari dua pertiga (70,4%) remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota memiliki asupan vitamin A yang cukup.
6. Lebih dari dua pertiga (86,4%) remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota memiliki asupan magnesium yang cukup.
7. Lebih dari separuh (55,6%) remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota memiliki asupan fosfor yang cukup.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan perawakan pendek pada remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.

9. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalsium dengan perawakan pendek pada remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zink dengan perawakan pendek pada remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.
11. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin A dengan perawakan pendek pada remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.
12. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan magnesium dengan perawakan pendek pada remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.
13. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan fosfor dengan perawakan pendek pada remaja di SMPN 4 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.

6.2. Saran

1. Bagi Siswa

Bagi siswa terutama siswa yang mengalami perawakan pendek disarankan untuk lebih memperhatikan asupan zat gizi dan mengkonsumsi makanan yang tinggi protein, kalsium, zink, vitamin A, magnesium, dan fosfor yang dapat bersumber dari daging, telur, ikan, udang, susu dan olahannya (keju dan yoghurt), sayur-sayuran hijau, kacang-kacangan, dll agar dapat memenuhi kebutuhan gizi sesuai anjuran angka kecukupan gizi (AKG).

2. Bagi Institusi Sekolah

Bagi institusi sekolah disarankan lebih meningkatkan edukasi dan promosi mengenai pentingnya memperhatikan asupan gizi pada remaja agar sesuai dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi, sehingga institusi sekolah dapat melakukan upaya penyuluhan bekerjasama dengan puskesmas terdekat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan ruang lingkup mengenai perawakan pendek pada remaja dengan metode, variable, dan responden yang berbeda dari penelitian ini.

