

## BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

### 7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, yakni sebagai berikut:

1. Konsumsi sumber kalsium pada remaja masih kurang dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan, yaitu hanya 759,22 mg/hari atau 76% AKG. Konsumsi kalsium pada anak laki-laki sebesar 820,45 mg/hari (82% AKG), lebih banyak dibandingkan dengan konsumsi kalsium pada anak perempuan yaitu hanya 700,94 mg/hari (70% AKG). Konsumsi kalsium tanpa konsumsi susu dan hasil olahannya, di mana rata-rata konsumsinya menjadi lebih rendah, yaitu 599,38 mg/hari (60% AKG). Sedangkan pada laki-laki 661,73 mg/hari (66,2% AKG) dan pada perempuan hanya 540,0 mg/hari (54% AKG).
2. Sebanyak 51,2% remaja di SMP Negeri 201 Jakarta memiliki karakteristik remaja perempuan dan sebanyak 71,9% remaja memiliki pengetahuan tentang kalsium yang kurang.
3. Karakteristik sosial ekonomi remaja yaitu sebanyak 36,4% remaja memiliki ayah bekerja sebagai pegawai swasta, 50,4% remaja memiliki ibu tidak bekerja, 41,3% remaja memiliki ayah tamatan SMA, 33,9% remaja memiliki ibu tamatan SD dan SMP, 36,4% remaja berpendapatan keluarga kurang dari Rp 1.000.000. Sebanyak 50,8% remaja sering jajan di sekolah dan 85,1% remaja memiliki *peer group* lemah.
4. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari variabel - variabel yang diteliti, ditemukan dua variabel yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan konsumsi kalsium yaitu variabel pengetahuan remaja dan pendapatan orang tua. Sedangkan variabel yang lainnya tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan konsumsi kalsium, yaitu jenis kelamin responden, pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, kebiasaan jajan di sekolah dan pengaruh *peer group* responden.

## 7.2. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Untuk Institusi Pendidikan

Penulis menyarankan untuk meningkatkan pengetahuan gizi khususnya kalsium. Pihak sekolah perlu menyisipkan materi tentang zat-zat gizi dalam mata pelajaran yang berhubungan dengan hal tersebut atau melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

### 2. Bagi Instansi Kesehatan

Penulis mengimbau kepada pemerintah khususnya pada instansi kesehatan, agar mau memperhatikan gizi dan kesehatan remaja dengan memasukkan program gizi bagi remaja ke dalam program rutin pemerintah, karena remaja merupakan aset bangsa yang akan meneruskan pembangunan di masa yang akan datang. Jenis program yang dapat dilakukan adalah dengan mengadakan penyuluhan gizi/kesehatan ke sekolah-sekolah.

### 3. Bagi remaja

Diharapkan untuk meningkatkan pengetahuannya tentang gizi khususnya kalsium dan meningkatkan konsumsi kalsiumnya untuk meningkatkan kegiatan belajarnya supaya dapat lebih maksimal. Peningkatan konsumsi kalsium tersebut terutama yang berasal dari produk non susu dan hasil olahannya.