

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta ini, rata-rata usia subjek sebesar 16,31 tahun. Terdapat 34 subjek yang berjenis kelamin laki-laki (65,4%) dan 18 subjek (34,6%) yang berjenis kelamin perempuan. Sebaran asupan seratnya adalah sebanyak 73,1% subjek memiliki asupan serat yang kurang, dengan asupan serat rata-rata subjek 26,37 gram per hari. Prevalensi kejadian konstipasi subjek sebesar 44,2%. Dari hasil pengolahan data, didapatkan hasil tidak adanya hubungan yang bermakna antara jumlah asupan serat dengan kejadian konstipasi pada remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta.

6.2 Saran Penelitian

6.2.1 Saran Bagi Instansi SMA Makarios Jakarta

Walaupun dari hasil penelitian tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian konstipasi, mengingat tingginya persentase remaja di SMA Makarios yang asupan seratnya kurang, peneliti tetap menyarankan Instansi SMA Makarios Jakarta untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya kecukupan serat harian bagi kesehatan, terutama yang berhubungan dengan sistem pencernaan.

6.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai faktor yang menyebabkan konstipasi, salah satunya jumlah asupan serat, peneliti menyarankan untuk meneliti juga faktor lain, misalnya asupan cairan. Selain itu, peneliti juga menyarankan agar besar sampel yang diteliti memenuhi jumlah sampel yang diinginkan.