

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata asupan protein pada remaja putri pra menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam adalah 45,55 gr kurang dari AKG 2019 untuk remaja putri.
2. Rata-rata kadar IGF-1 pada remaja putri pra menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam adalah 135,403 ng/ml.
3. Ada hubungan bermakna antara asupan protein dengan kadar IGF-1 dengan nilai p-value adalah $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan asupan protein dengan kadar IGF-1.

B. Saran

1. Perlu dilakukannya penyuluhan agar pengetahuan tentang protein dan sumber-sumber protein serta manfaat yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan.
2. Perlu dilakukan cek kesehatan upaya pencegahan terjadinya pertumbuhan tidak normal yang dimasukkan ke dalam program kerja UKS.