

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Kesimpulan penelitian tentang “Konsumsi Susu Remaja Putri Di Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung Barat” adalah sebagai berikut

1. Susu UHT dan susu bubuk merupakan jenis susu yang paling banyak dikonsumsi oleh responden. Hampir seluruh responden mengonsumsi susu UHT dan susu bubuk dalam kurun waktu satu bulan.
2. sebagian kecil dari responden mengonsumsi susu setiap hari dengan frekuensi lebih dari satu kali dan satu kali sehari lebih dari setengah responden mengonsumsi susu dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu dan sebagian kecil responden yang lain mengonsumsi susu dengan frekuensi sekali dalam satu minggu dan sekali dalam satu bulan hanya satu orang.
3. Konsumsi susu harian remaja putri umur 13-15 tahun di Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung Barat telah memenuhi anjuran kecukupan konsumsi susu dengan konsumsi susu sebanyak 203ml /hari dengan frekuensi harian sebanyak 0,97 kali/hari.
4. Lebih dari setengah responden termasuk kedalam kelompok konsumsi tinggi dengan asupan susu diatas 160 ml/hari dan sebagian responden responden termasuk kedalam kelompok konsumsi sedang dengan konsumsi sebanyak 85.8-158 ml/hari.

B. Implikasi

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan di atas, terdapat implikasi pada penelitian ini yaitu seluruh remaja putri di Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung Barat telah mengonsumsi susu setidaknya satu bulan sekali. Jenis susu yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja putri adalah susu UHT dan susu bubuk *Full Cream*. Susu UHT dan susu bubuk merupakan bahan penunjang rekomendasi berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Dengan rata – rata konsumsi susu harian sebanyak 203 ml dengan frekuensi minum 0.97 kali sehari. Implikasi dari penelitian ini adalah remaja putri telah memenuhi

kecukupan konsumsi susu harian dan dapat memenuhi kebutuhan pada masa *growth spurt*. Pemenuhan kebutuhan ini dapat membantu memaksimalkan

pertumbuhan dan kepadatan tulang remaja putri. Pemenuhan konsumsi susu masa dini dapat mengurangi resiko terkena penyakit *osteoporosis* di masa depan.

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh, terdapat rekomendasi dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Lembaga Pemerintahan

Lembaga pemerintahan perlu mengadakan paparan atau membuat iklan mengenai pentingnya konsumsi susu kepada orang tua dan anak untuk meningkatkan angka konsumsi susu di Indonesia.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah sebaiknya mengadakan acara minum susu untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya minum susu di masa pertumbuhan.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua sebaiknya mulai menyediakan susu untuk anak di rumah untuk mendukung perkembangan anak dan mulailah untuk memberikan pengarahan kepada anak tentang pentingnya konsumsi susu pada masa pertumbuhan.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini perlu diperjelas dengan menambahkan susu segar sebagai salah satu jenis susu yang dikonsumsi oleh responden.

