

BAB VI : PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi status gizi siswa SMA N 4 Bukittinggi sebagian besar kategori normal yaitu 134 orang (83,2%).
2. Distribusi frekuensi asupan karbohidrat siswa SMA N 4 Bukittinggi sebagian besar kategori cukup yaitu 100 orang (62,1%).
3. Distribusi frekuensi asupan serat siswa SMA N 4 Bukittinggi sebagian besar kategori kurang yaitu 99 orang (61,5%).
4. Distribusi frekuensi durasi tidur siswa SMA N 4 Bukittinggi sebagian besar kategori kurang yaitu 138 orang (85,7%).
5. Ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 4 Bukittinggi dengan $p=0,000$.
6. Ada hubungan antara asupan serat dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 4 Bukittinggi dengan $p=0,027$.
7. Tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 4 Bukittinggi dengan $p=0,698$.

6.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi sekolah

Pihak sekolah bekerjasama dengan dinas kesehatan atau petugas di Puskesmas terdekat untuk memberikan penyuluhan terhadap faktor yang

berhubungan dengan saas gizi seperti asupan serat, karbohidrat dan durasi tidur.

2. Bagi responden

a. Diharapkan bisa mengatur durasi tidur dengan semestinya dengan menerapkan jam tidur yang teratur dengan durasi tidur 8,5 jam dalam sehari semalam serta menghindari begadang karena bisa mempengaruhi status gizi menjadi tidak normal Karen`a pada usia remaja sesuai dengan usia 12 - 18 tahun jam tidur normal adalah 8,5 jam/hari.

b. Diharapkan bisa meningkatkan asupan serat seperti konsumsi sayur-sayuran seperti sayur bayam dan wortel serta buah-buahan serta pepaya yang bisa mengatasi sembelit serta dan dikonsumsi setiap hari sehingga kadar serat terpenuhi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitan selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian pada lokasi yang berbeda dan alat ukurnya yang berbeda serta jumlah sampel penelitian yang lebih banyak, sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih bervariasi dan diperoleh informasi yang lebih beragam dari temuan hasil penelitian

