

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata asupan energi, karbohidrat, dan lemak lebih tinggi pada kelompok kasus dibanding kelompok kontrol serta rata-rata aktivitas fisik lebih rendah pada kelompok kasus dibanding kelompok kontrol.
2. Adanya hubungan asupan energi dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.
3. Adanya hubungan asupan karbohidrat dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.
4. Adanya hubungan asupan lemak dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.
5. Adanya hubungan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.

1.2 Saran

1. Diharapkan kepada remaja kasus atau yang mengalami gizi lebih untuk dapat memperhatikan aktivitas fisik dan asupan yang dikonsumsi sehari-hari. Kurangi konsumsi seperti goreng-gorengan, mie instan, bakso dan minuman dalam kemasan serta mengatur pola makan yang baik diiringi dengan aktivitas fisik yang lebih

banyak seperti melakukan kegiatan olahraga secara teratur agar energi yang masuk sesuai dengan energi yang dikeluarkan.

2. Diharapkan kepada pihak UKS di sekolah memberikan sosialisasi tentang gizi seimbang dan makanan yang baik dan sesuai angka kecukupan gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dengan memberikan penyuluhan saat siswa dikumpulkan di halaman sekolah.
3. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi gizi lebih di populasi lain dengan karakteristik yang berbeda.

