

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk hubungan preferensi makanan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa asrama di SMA N 1 Padang Panjang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa asrama SMA N 1 Padang Panjang sebagian besar memiliki status gizi yang normal.
2. Preferensi makanan sebagian besar siswa asrama adalah sedang.
3. Hanya sebagian kecil dari siswa asrama SMA N 1 Padang Panjang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik
4. Secara keseluruhan siswa asrama memiliki aktivitas fisik sedang namun masih terdapat siswa asrama yang memiliki pola gaya hidup sendentari.
5. Preferensi makanan siswa asrama SMA N 1 Padang Panjang tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi
6. Pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa asrama SMA N 1 Padang Panjang
7. Aktivitas fisik siswa asrama SMA N 1 Padang Panjang memiliki hubungan signifikan dengan status gizi.

7.2 Saran

1. Peneliti menyarankan kepada siswa asrama SMA N 1 Padang Panjang yang memiliki preferensi makanan yang rendah dan sedang, agar tidak melewatkan waktu makan di asrama sehingga asupan gizi dapat terpenuhi secara optimal.
2. Peneliti menyarankan kepada siswa asrama SMA N 1 Padang Panjang yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan menerapkan pola makan gizi seimbang.
3. Peneliti menyarankan kepada siswa asrama SMA N 1 Padang Panjang yang memiliki aktivitas fisik yang ringan agar meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga untuk menyeimbangkan keluaran energinya dengan asupan yang dikonsumsi sehingga mengurangi resiko penyakit yang lain.
4. Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian terhadap faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti faktor genetik, penyakit kronis yang diderita, dan psiko-sosial.

