

BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Asupan Energi, Lemak Dan Jenis Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMA N 6 Kota Padang Tahun 2018 dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi status gizi pada remaja SMA N 6 Padang lebih berdasarkan IMT/U sebesar 23,3%.
2. Distribusi frekuensi asupan energi pada remaja SMA N 6 Padang berdasarkan $\geq 130\%$ AKE sebesar 20,5%.
3. Distribusi frekuensi asupan lemak pada remaja SMA N 6 Padang $\geq 130\%$ AKG berdasarkan jenis kelamin sebesar 47,9%.
4. Distribusi frekuensi jenis aktivitas fisik pada remaja SMA N 6 Padang aktif berdasarkan klasifikasi METs-min/minggu sebesar 97,3%.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi pada remaja SMA N 6 Padang tahun 2018.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi pada remaja SMA N 6 Padang tahun 2018.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA N 6 Padang tahun 2018.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi pada remaja siswa SMA N 6 Padang, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya dalam menghadapi masalah gizi yang terjadi melalui kerja sama dengan pihak terkait seperti pengelola kantin, pedagang kaki lima yang menjajakan dagangannya di lingkup sekolah. Selain itu sebaiknya sekolah bekerja sama dengan puskesmas setempat sehingga dapat memberikan edukasi gizi yang berkaitan dengan status gizi.

1.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan atau perbandingan dalam menganalisis kecenderungan hubungan antara asupan energi, lemak dan jenis aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja umur 16-18 tahun.
2. Peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan jenis penelitian lain seperti *case control* dengan menggunakan kuesioner berbeda namun *study* lokasi tetap sama maupun objek penelitian sama.

