

## BAB VI: KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara asupan zat gizi makro, tingkat pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 9 kota Padang tahun 2018 maka dapat disimpulkan:

1. Kurang dari setengah siswa memiliki status gizi kurang.
2. Lebih dari setengah siswa memiliki asupan karbohidrat yang cukup.
3. Sebagian besar siswa memiliki asupan protein yang cukup.
4. Lebih dari setengah siswa memiliki asupan lemak yang cukup.
5. Lebih dari setengah siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tinggi.
6. Lebih dari setengah siswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 9 kota Padang tahun 2018.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 9 kota Padang tahun 2018.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 9 kota Padang tahun 2018.
10. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 9 kota Padang tahun 2018.
11. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 9 kota Padang tahun 2018.

## 1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada sekolah untuk menyediakan media informasi yang berisi informasi mengenai gizi sehingga remaja dapat mendapatkan informasi yang lebih jelas dan terpercaya mengenai gizi dan kesehatan remaja. Diharapkan pihak sekolah juga dapat memasukkan informasi mengenai kesehatan dan gizi pada mata pelajaran biologi. Juga pihak sekolah diharapkan mampu menciptakan kantin yang memiliki jajanan dengan pola gizi seimbang, sehingga siswa dapat mengkonsumsi makanan yang sehat, bergizi seimbang.

### 2. Bagi Remaja

Diharapkan remaja lebih aktif dalam mencari informasi mengenai kesehatan dan gizi dan juga diharapkan bagi siswa untuk memperhatikan makanan yang diasup agar pola asupan makanan yang baik yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Remaja sangat dianjurkan untuk makan 3 kali sehari dan tidak melewatkan sarapan. Remaja juga diharapkan untuk rajin mengkonsumsi ikan, daging, dan sumber protein lainnya. Paling tidak remaja mengkonsumsi sayuran dan buah sebanyak 400-600 gram sehari, juga mengkonsumsi air putih yang cukup yaitu sekitar 2 liter untuk kebutuhan tubuh remaja. Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, makanan selingan manis, asin, dan berlemak. Remaja juga diharapkan agar rutin untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur paling tidak 30 menit setiap harinya serta rutin untuk melakukan pemantauan berat badan minimal satu bulan sekali.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel yang akan diteliti karena masih ada variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini seperti status gizi berdasarkan lingkar pinggang, lingkar lengan atas (LILA), perilaku merokok, infeksi, uang jajan, *body image*, peran teman sebaya, sikap dalam pengetahuan gizi seimbang dan faktor lainnya.

