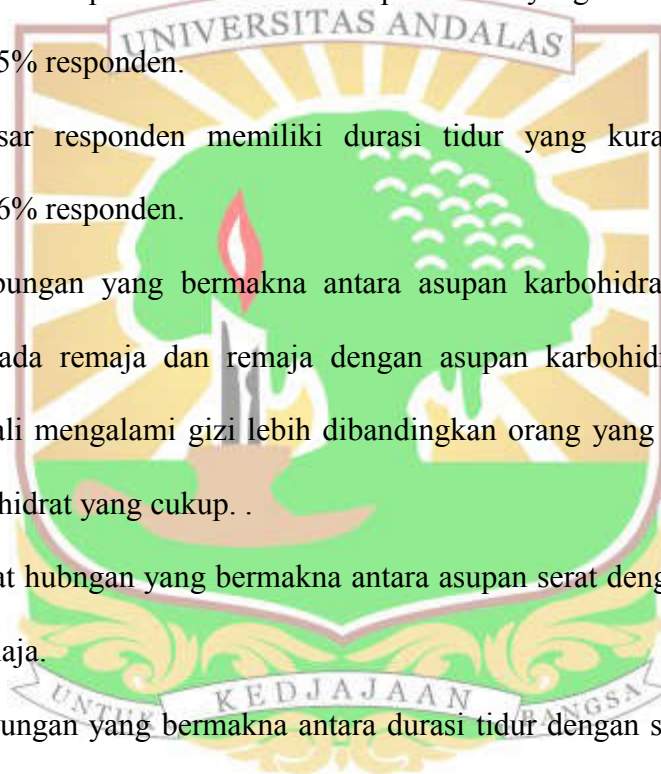


BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden berumur 16 tahun.
2. Sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat yang cukup yaitu sebanyak 56,4% responden.
3. Sebagian besar responden memiliki asupan serat yang kurang yaitu sebanyak 70,5% responden.
4. Sebagian besar responden memiliki durasi tidur yang kurang yaitu sebanyak 52,6% responden.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja dan remaja dengan asupan karbohidrat lebih, beresiko 9 kali mengalami gizi lebih dibandingkan orang yang memiliki asupan karbohidrat yang cukup. .
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan status gizi pada remaja.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan status gizi pada remaja dan remaja dengan tidur yang kurang beresiko 5 kali berpeluang untuk memiliki status gizi lebih.



6.2 Saran

1. Bagi remaja sebaiknya memperhatikan waktu makan, memperhatikan jenis asupan karbohidrat seperti nasi, roti, ubi, jagung, kentang dan jenis karbohidrat yang rendah gula lainnya dan diimbangi dengan mengonsumsi sayur dan buah serta tidur yang cukup agar meminimalisir terjadinya gizi lebih.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat melakukan penyuluhan secara berkala dari Puskesmas setempat yang diberikan kepada wali murid terkait kejadian gizi lebih.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel-variabel lainnya seperti body image, pengetahuan, dan dukungan orang tua untuk meminimalisir faktor penyebab terjadinya gizi lebih.

