

## BAB VI: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan asupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (vitamin B1, vitamin B6) dan *screen time* dengan status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari separoh jenis kelamin siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota yaitu Perempuan sebanyak 55,7%. Umur siswa rata-rata yaitu usia 14 tahun sebanyak 40,2%. Separoh dari pekerjaan ayah siswa adalah petani (50%), dan lebih dari tiga seperempat pekerjaan ibu siswa yaitu Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 75,4%.
2. Lebih dari separoh status gizi siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota yaitu status gizi normal sebesar 61,5%.
3. Lebih dari separoh asupan energi siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota yaitu asupan kurang sebesar 51,6%.
4. Hampir enam per tujuh asupan protein siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota yaitu asupan cukup sebesar 83,6%, lebih dari separoh asupan lemak siswa yaitu asupan kurang sebesar 50,8%, dan lebih dari separoh asupan karbohidrat yaitu asupan kurang sebesar 68%.
5. Lebih dari separoh asupan vitamin B1 siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota yaitu asupan kurang sebesar 60,7%.

6. Hampir seluruh asupan vitamin B6 siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota yaitu asupan cukup sebesar 91,8%.
7. Hampir seluruh *screen time* siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota yaitu *High Screen Time* sebanyak 96,7%.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi siswa kelas VII-VII di MTSN 1 Lima Puluh Kota.
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi siswa kelas VII-VII di MTSN 1 Lima Puluh Kota, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi siswa kelas VII-VII di MTSN 1 Lima Puluh Kota, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi siswa kelas VII-VII di MTSN 1 Lima Puluh Kota.
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin B1 dengan status gizi siswa kelas VII-VII di MTSN 1 Lima Puluh Kota.
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin B6 dengan status gizi siswa kelas VII-VII di MTSN 1 Lima Puluh Kota.
12. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan status gizi siswa kelas VII-VII di MTSN 1 Lima Puluh Kota.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi MTSN 1 Lima Puluh Kota

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk dapat meningkatkan kerja sama dengan tenaga Kesehatan seperti puskesmas dan membangun kerja sama dengan Universitas dengan jurusan Kesehatan (seperti Kedokteran, Kesehatan Masyarakat,

Keperawatan) untuk dapat mengadakan edukasi atau penyuluhan rutin mengenai asupan makanan yang bergizi seimbang bagi remaja dan pengadaan pemantauan status gizi kepada seluruh siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota serta edukasi dalam penggunaan *screen time* yang baik kepada orang tua siswa melalui rapat sekolah.

## **2. Bagi Siswa MTSN 1 Lima Puluh Kota**

Diharapkan siswa memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang baik serta mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang serta melakukan aktivitas fisik setiap harinya. Diharapkan siswa agar memilih makanan jajanan yang bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan sesuai angka kebutuhan gizinya. Lalu siswa diharapkan juga membawa bekal dari rumah ke sekolah agar menurunkan frekuensi terhadap makanan jajanan, sehingga terhindar dari jajanan sembarangan yang tidak bergizi. Serta siswa diharapkan melakukan *screen time* hanya < 120 menit/hari.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai asupan zat gizi, *screen time* dan status gizi menggunakan desain *case control* sehingga dapat melihat asupan dan *screen time* siswa pada status gizi yang obesitas dan tidak obesitas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan studi serupa dengan mempelajari variabel lain seperti ketahanan pangan, Pendidikan orang tua, status ekonomi, dan penyakit infeksi serta asupan mikro (vitamin dan mineral) yang mempengaruhi status gizi pada remaja.