

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden di SMAS Adabiah Padang memiliki jenis kelamin perempuan (65.9%) dengan usia paling banyak adalah 17 tahun (58%) dan sebagian besar berasal dari kelas XII (68.2%).
2. Sebagian besar responden di SMAS Adabiah Padang memiliki status tidak gizi lebih (71.6%), dan responden lainnya memiliki status gizi lebih (28.4%).
3. Tingkat kecukupan asupan protein responden adalah 58% memiliki asupan berlebih, 21.6% asupan cukup, dan 20.5% asupan kurang.
4. Tingkat kecukupan asupan serat responden adalah 15.9% asupan cukup, dan 84.1% memiliki asupan kurang.
5. Tingkat kecukupan asupan vitamin D responden adalah 52.3% asupan cukup, dan 47.7% memiliki asupan kurang.
6. Tidak adanya hubungan antara kecukupan asupan protein dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
7. Adanya hubungan antara kecukupan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
8. Tidak adanya hubungan antara kecukupan asupan vitamin D dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

6.2 Saran

1. Bagi Siswa

- a. Disarankan kepada siswa untuk mencukupi kebutuhan harian asupan protein agar tidak mengalami kekurangan maupun kelebihan asupan protein. Hal ini dapat berguna untuk mencegah terjadinya gizi lebih pada remaja.
- b. Disarankan kepada siswa untuk meningkatkan asupan serat harian seperti sayuran dan buah-buahan agar dapat berguna untuk menjaga maupun mengontrol berat badan sehingga memiliki status gizi yang normal.
- c. Disarankan kepada siswa untuk meningkatkan asupan vitamin D harian serta paham dengan berbagai zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi.

2. Bagi SMAS Adabiah Padang

- a. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan pengawasan terhadap kantin sekolah, baik kantin sehat yang ada di dalam sekolah maupun kantin yang berada di luar sekolah. Pengawasan dapat berupa pemeriksaan zat gizi pada makanan yang diperjualbelikan, kebersihan kantin dalam menyajikan makanan dan sebagainya.
- b. Diharapkan pihak sekolah dapat mengadakan sesi konsultasi individual dengan ahli gizi bagi siswa yang membutuhkan panduan gizi dengan lebih spesifik. Hal ini akan meningkatkan perbaikan status gizi siswa sehingga dapat menunjang kemampuan siswa ketika belajar di sekolah.
- c. Diharapkan pihak sekolah dapat mengadakan program bulanan seperti lomba memasak atau membuat menu sehat di kalangan siswa. Hal ini dapat

membantu meningkatkan minat dan kreativitas siswa dalam menyusun pola makan yang sehat.

- d. Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan kegiatan aktifitas fisik di sekolah agar dapat mencegah terjadinya kejadian gizi lebih pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian menggunakan instrumen maupun metode penelitian yang berbeda. Selain itu, juga diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut dan lebih dalam mengenai variabel-variabel lain yang jarang diteliti namun masih memiliki keterkaitan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

