

## **BAB 6 : PENUTUP**

### **6.1 Kesimpulan**

1. Lebih dari separuh responden memiliki status gizi normal.
2. Rata-rata asupan energi pada remaja di SMPN 2 Padang sudah mencukupi dari yang dianjurkan.
3. Rata-rata asupan karbohidrat pada remaja siswi di SMPN 2 Padang sudah mencukupi dari yang dianjurkan.
4. Rata-rata asupan protein pada remaja siswi di SMPN 2 Padang sudah mencukupi dari yang dianjurkan.
5. Rata-rata asupan lemak pada remaja siswi di SMPN 2 Padang masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara variabel asupan energi dengan status gizi pada remaja SMPN 2 Padang.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara variabel asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja SMPN 2 Padang.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara variabel asupan protein dengan status gizi pada remaja SMPN 2 Padang.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara variabel asupan lemak dengan status gizi pada remaja SMPN 2 Padang.

### **6.2 Saran**

#### **6.2.1 Bagi SMPN 2 Padang**

Bagi pihak sekolah disarankan agar bekerja sama dengan pihak dinas kesehatan atau puskesmas terdekat untuk mengadakan penyuluhan maupun penyebarluasan informasi tentang berat badan dan tinggi badan yang normal, sehingga siswi tidak salah dalam mempresentasikan status gizinya sendiri. Selain itu, pihak sekolah juga dapat mengadakan pengukuran status gizi siswi dan pemeriksaan kesehatan sebagai tindakan dari pencegahan agar siswi tidak mengalami dampak akibat masalah status gizi.

### 6.2.2 Bagi Remaja SMPN 2 Padang

Bagi remaja dengan status gizi normal diharapkan dapat mempertahankan status gizinya, sedangkan yang termasuk status gizi kurus dapat memperbaiki status gizi gizinya menjadi lebih baik dengan lebih memperhatikan asupan makanan sehari-hari, sehingga status gizi yang dicapai optimal. Bagi remaja yang memiliki asupan energi, karbohidrat, protein, lemak kurang, diharapkan mengonsumsi makanan beraneka ragam dan membiasakan sarapan.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain diharapkan dilakukan penelitian dengan desain penelitian yang berbeda, seperti *case control* agar dapat mengetahui faktor risiko yang mempengaruhi status gizi pada remaja.

