

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi, asupan zat gizi dengan status gizi siswa SMPN 5 Lubuk Alung dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui distribusi frekuensi status gizi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal
2. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi cukup
3. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi sering
4. Diketahui distribusi frekuensi asupan zat gizi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman bahwa (sebagian besar siswa memiliki asupan energi kurang, sebagian besar siswa memiliki asupan protein cukup, sebagian besar siswa memiliki asupan lemak cukup, dan sebagian besar siswa memiliki asupan karbohidrat kurang).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi siswa SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Remaja

Remaja yang mempunyai status gizi normal diharapkan untuk mempertahankan status gizinya serta melakukan pemantauan rutin. Begitu juga untuk remaja dengan status gizi tidak normal diharapkan juga lebih dapat memperhatikan status gizinya dengan meningkatkan kesadaran pentingnya untuk memperhatikan status gizi guna untuk kesehatan. Diharapkan remaja lebih aktif lagi dalam mencari informasi mengenai kesehatan dan gizi diharapkan juga untuk memperhatikan makanan yang diasup agar pola asupan makanan baik yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Remaja sangat dianjurkan untuk makanan 3 kali sehari dan tidak melewatkan sarapan pagi. Remaja juga diharapkan untuk rajin mengkonsumsi ikan, daging, dan sumber protein lainnya. Untuk mengkonsumsi sayuran dan buah sebanyak 400-600 gram sehari, juga mengkonsumsi air putih yang cukup sekitar 2 liter untuk kebutuhan tubuh. Batasi juga konsumsi makanan cepat saji, jajanan, makanan selingan yang manis, asin dan berlemak. Remaja juga diharapkan untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga paling tidak 30 menit setiap harinya serta rutin untuk melakukan pemantauan berat badan minimal satu bulan sekali.

### 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi siswa SMPN 5 Lubuk alung, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya penyuluhan dengan puskesmas terdekat tentang pentingnya memperhatikan masalah status gizi siswa dan asupan pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Diharapkan kepada sekolah untuk menyediakan media informasi di mading tentang pentingnya memperhatikan gizi pada remaja sehingga remaja mendapatkan informasi tersebut dengan jelas dan terpercaya mengenai kesehatan. Diharapkan juga pihak sekolah juga memasukan informasi mengenai kesehatan dan gizi pada mata pelajaran biologi. Begitu juga pihak sekolah mampu menciptakan kantin yang memiliki jajanan dengan pola gizi seimbang sehingga siswa dapat mengkonsumsi makanan yang bersih, sehat dan bergizi seimbang.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan desain penelitian lain misalnya case control. Diharapkan juga untuk lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini seperti menggunakan instrument lain.

