

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui rata-rata siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* memiliki status gizi normal.
2. Diketahui rata-rata asupan makanan (asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat) siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* memiliki asupan energi yang kurang, sebagian besar siswa memiliki asupan protein yang cukup, sebagian besar siswa memiliki asupan lemak yang cukup, dan sebagian besar siswa memiliki asupan karbohidrat yang kurang.
3. Diketahui rata-rata siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan.
4. Terdapat korelasi yang bermakna antara asupan makanan (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.
5. Terdapat korelasi yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi responden dengan asupan energi yang kurang disarankan untuk meningkatkan jumlah asupan energi sesuai dengan anjuran AKG, serta meningkatkan keberagaman pangan sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang yang berasal dari karbohidrat kompleks, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan.
2. Bagi responden dengan asupan karbohidrat yang kurang disarankan untuk meningkatkan jumlah asupan makanan sumber karbohidrat sesuai dengan anjuran AKG, serta meningkatkan keberagaman pangan sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang yang berasal dari umbi-umbian, susu, sayuran, dan buah-buahan.
3. Bagi responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang lebih aktif seperti bersepeda, badminton, berenang, *plank*, serta bermain *skipping*, terutama di masa pandemi Covid-19.
4. Bagi pihak sekolah disarankan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya memperhatikan status gizi pada remaja dan asupan pola makan sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya penyuluhan bekerjasama dengan Puskesmas terdekat tentang.
5. Bagi orang tua diharapkan untuk meningkatkan penyediaan makanan yang baik dan bergizi serta melakukan aktivitas fisik seperti olahraga teratur selama 30-60 menit dalam 3-5 kali seminggu.