

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 91 siswa SMK An-Nur Depok, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden didominasi oleh siswa laki-laki (52,7%) dan perempuan sebanyak 47,3%.
- b. Asupan karbohidrat mayoritas berada dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 95,6% responden. Rata-rata asupan karbohidrat sebesar 139,77 gram/hari, menunjukkan masih jauhnya pemenuhan kebutuhan karbohidrat harian sesuai AKG.
- c. Asupan protein juga sebagian besar berada dalam kategori kurang, yaitu 81,3% responden. Rata-rata asupan protein adalah 46 gram/hari, yang dapat berdampak pada proses pertumbuhan dan daya tahan tubuh.
- d. Asupan lemak pun mayoritas kurang, dialami oleh 91,2% responden. Rata-rata asupan lemak 40,8 gram/hari, yang menunjukkan kurangnya konsumsi sumber lemak sehat.
- e. Status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa 28,6% responden mengalami malnutrisi, sedangkan 71,4% tergolong tidak malnutrisi.
- f. Aktivitas fisik responden sebagian besar termasuk dalam kategori rendah (62,6%) dan sedang (36,3%), hanya 1,1% yang tergolong berat.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

1. Diharapkan siswa dapat lebih memperhatikan pola makan sehari-hari, terutama dalam mencukupi kebutuhan karbohidrat, protein, dan lemak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG).
2. Penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan, konsumsi makanan bergizi seimbang, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula.

3. Siswa juga disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik harian, seperti berolahraga secara rutin minimal 3 kali seminggu, untuk menunjang kebugaran jasmani dan mendukung status gizi yang optimal.

V.2.2 Bagi SMK An-Nur Depok

1. Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga gizi atau puskesmas setempat untuk memberikan edukasi gizi melalui kegiatan penyuluhan, seminar, atau program kantin sehat.
2. Sekolah juga dapat mengintegrasikan materi gizi dan kesehatan dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler, sehingga siswa lebih memahami pentingnya menjaga asupan dan kebugaran jasmani.
3. Perlu diadakan pemeriksaan status gizi dan kebugaran jasmani secara berkala untuk memantau kesehatan siswa dan memberikan intervensi lebih awal jika ditemukan masalah gizi.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

1. Menambah referensi ilmiah mengenai status gizi remaja SMK dalam kaitannya dengan asupan makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta aktivitas fisik. Data ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi atau kebijakan berbasis sekolah untuk mencegah malnutrisi.
2. Memberikan gambaran empiris yang terkini terkait kondisi gizi remaja di lingkungan pendidikan swasta (SMK An-Nur Depok), yang dapat dijadikan pembandingan dengan sekolah lain di Indonesia.
3. Menjadi dasar untuk penelitian lanjutan, khususnya penelitian yang bersifat analitik atau intervensi, misalnya uji efektivitas edukasi gizi, pengaruh pengaturan makan terhadap status gizi, atau hubungan antara konsumsi pangan ultra-proses dan obesitas pada remaja.