

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

1. Karakteristik umur responden lebih banyak yang berada pada fase remaja akhir (17 tahun) yaitu sebanyak 52.7%, dibandingkan dengan responden yang berada pada fase remaja awal (15 dan 16 tahun) yaitu sebesar 47.3%.
2. Responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebesar 56.1% dan sebesar 43.9% berjenis kelamin perempuan.
3. Status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi baik (62%)
4. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kurang sebesar 72.2% dan sisanya memiliki pengetahuan gizi baik sebesar 27.8%.
5. Berdasarkan data asupan zat gizi makro responden, didapatkan sebagian besar responden memiliki asupan energi kurang (47.8%), asupan protein kurang (39.5%), asupan lemak lebih (36.6%), dan asupan karbohidrat kurang (51.2%).
6. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang sebesar 67.3% dan aktivitas fisik ringan sebesar 32.7%.
7. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi terhadap status gizi ($p = 0.088$)
8. Ada hubungan yang bermakna antara asupan energi ($p = 0.045$), protein ($p = 0.000$), lemak ($p = 0.047$) dan karbohidrat ($p = 0.022$) terhadap status gizi.
9. Tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan terhadap status gizi.
10. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap status gizi ($p = 0.020$)

VI.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

- Diharapkan para guru dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mengadakan pengukuran program pengukuran status gizi secara rutin dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan yang dilakukan secara berkala sebagai tindakan pencegahan status gizi kurang maupun lebih. status, agar siswa tidak mengalami dampak akibat masalah status gizi
- Diharapkan para guru bekerja sama dengan PUSKESMAS setempat atau petugas kesehatan untuk mengadakan promosi kesehatan berupa penyuluhan atau pendidikan gizi kepada siswanya mengenai pentingnya gizi seimbang, kesehatan remaja dan gizi dan gaya hidup sehat melalui kerjasama dengan, serta melalui penyusunan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi dan status gizi siswa. Serta mengadakan

2. Bagi Siswa SMKN 1 Buahdua Kabupaten Sumedang

- Bagi siswa yang masih memiliki pengetahuan gizi kurang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dengan cara rajin membaca dan mencari informasi tentang pengetahuan gizi.
- Bagi siswa yang memiliki pengetahuan gizi baik agar mampu menjalankan gaya hidup sehat dan menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan yang ada dalam pedoman gizi seimbang.
- Bagi siswa yang masih memiliki asupan kurang diharapkan agar membiasakan sarapan, mengurangi kebiasaan jajan dan mengkonsumsi makanan yang sehat, bergizi dan berimbang.
- Bagi siswa yang memiliki asupan lebih, diharapkan pula memperbaiki pola makan dalam kesehariannya serta diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

- Diharapkan siswa membiasakan sarapan pagi dan makan 3 kali sehari sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014.
- Diharapkan agar siswa melakukan aktivitas fisik yang cukup.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar melakukan penelitian mengenai status gizi dengan variabel yang berbeda dari penelitian sebelumnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dengan menggunakan disain sebab akibat, seperti *cohort* atau *case control* sehingga terlihat lebih jelas dan lebih pasti faktor-faktor yang menjadi penyebab status gizi kurang.

