

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 sebagai berikut.

1. Gambaran status gizi siswa/i SMKNusantara 02 Kesehatan normal 70,2%, lebih 29,8%
2. Gambaran responden pada penelitian ini berjumlah 121 responden terdiri dari 110 responden siswa perempuan dan 11 responden siswa laki-laki
3. Gambaran prevalensi asupan karbohidrat dengan kategori lebih terdapat sebanyak 23,1%
4. Gambaran prevalensi asupan protein dengan kategori lebih terdapat sebanyak 32,2%
5. Gambaran prevalensi asupan lemak dengan kategori lebih terdapat sebanyak 27,3%
6. Gambaran prevalensi aktivitas fisik dengan kategori ringan terdapat sebanyak 53,7% (65 responden)
7. Gambaran prevalensi kebiasaan sarapan dengan kategori tidak setiap hari terdapat sebanyak 65,3% (79 responden)
8. Gambaran prevalensi citra tubuh dengan kategori negatif terdapat sebanyak 68,6% (83 responden)
9. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan, *p value* menunjukkan 0,536 ($p > 0,05$)
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan proetein dengan status gizi pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan, *p value* menunjukkan 0,003 ($p < 0,05$)

11. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan, *p value* menunjukkan 0,000 ($p < 0,05$)
12. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan, *p value* menunjukkan 0,000 ($p < 0,05$)
13. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan, *p value* menunjukkan 1,000 ($p > 0,05$)
14. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan, *p value* menunjukkan 0,022 ($p < 0,05$).

VI.2 Saran

Saran dari hasil penelitian ini dibagi menjadi tiga, saran bagi institusi pelayanan, saran bagi institusi pendidikan dan saran bagi penelitian selanjutnya. Saran - saran tersebut adalah sebagai berikut.

VI.2.1 Saran Bagi SMK Nusantara 02 Kesehatan.

Perlu diadakannya penyuluhan asupan gizi terutama mengenai pemilihan makanan yang seimbang dan beragam dan aktivitas fisik.

VI.2.2 Saran Bagi Akademis

Saran bagi institusi pendidikan yaitu diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya dan menanamkan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan referensi tambahan terkait dengan masalah obesitas atau gizi lebih khususnya pada anak sekolah yang membutuhkan asupan gizi yang seimbang dan khususnya untuk siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan.

VI.2.3 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti lain untuk mengadakan penyuluhan terhadap siswa/i sekolah menengah mengenai gizi seimbang dan mengenalkan status gizi kepada mereka

- b. Diharapkan peneliti lain dapat meneliti asupan zat gizi terhadap kejadian status gizi lebih pada anak sekolah untuk mengetahui faktor-faktor lain yang mungkin dapat menyebabkan kegemukan pada seseorang.

