

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Adanya hubungan antara asupan tinggi lemak dengan kejadian gizi lebih siswa SMA Budhi Warman II Jakarta tahun 2017.
2. Adanya hubungan antara asupan tinggi karbohidrat sederhana dengan kejadian gizi lebih siswa SMA Budhi Warman II Jakarta tahun 2017.
3. Tidak ada hubungan antara asupan rendah serat dengan kejadian gizi lebih siswa SMA Budhi Warman II Jakarta tahun 2017.

V.2 Saran

Berdasarkan saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan antara lain :

V.2.1 Bagi Sekolah

1. Melakukan pemantauan secara berkala terhadap status gizi para siswa melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).
2. Memberikan edukasi atau penyuluhan kepada siswa tentang makanan yang baik untuk dikonsumsi sesuai kebutuhan energi usia remaja.
3. Menambah sarana dan prasarana untuk olah raga para siswa dan melakukan aktivitas fisik lain.
4. Membangun kantin sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan para siswa.

V.2.2 Bagi Siswa

1. Membatasi makanan yang manis dan berlemak untuk pencegahan dan penanggulangan kejadian gizi lebih.
2. Meningkatkan konsumsi sayur dan buah untuk pemenuhan kecukupan serat siswa.
3. Memilih makanan yang sehat dan bergizi seimbang.
4. Memantau berat badan secara rutin agar status gizi terpantau.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

1. Melakukan penelitian yang dapat melihat faktor resiko antara variabel dependen dan variabel independen.
2. Melakukan penelitian terkait gizi lebih dengan variabel-variabel pendukung lainnya seperti genetik, aktivitas fisik, lama tidur, dan lain-lain.

