

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari di SMAN 54 Jakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 93 responden status gizi normal paling banyak pada kelompok yang mengikuti saman, dan status gizi lebih paling banyak pada kelompok yang mengikuti saman.
2. Asupan energi siswi yang memiliki asupan lebih sebesar 23,7% dan memiliki asupan energi tidak lebih sebesar 76,3%.
3. Asupan karbohidrat siswi yang memiliki asupan lebih sebesar 30,1%, memiliki asupan karbohidrat tidak lebih sebesar 69,9%.
4. Asupan protein siswi yang memiliki asupan lebih sebesar 55,9%, memiliki asupan protein tidak lebih sebesar 44,1%.
5. Asupan lemak siswi yang memiliki asupan lebih sebesar 25,8%, memiliki asupan lemak tidak lebih sebesar 74,2%.
6. Responden yang memiliki frekuensi makan sehari kurang dari 3 kali sehari sebesar 80,6% dan responden yang memiliki frekuensi makan 3 kali sehari sebesar 19,4%.
7. Frekuensi konsumsi *fast food* responden sebesar 34,4% sering mengonsumsi *fast food* dan 65,6% jarang mengonsumsi *fast food*.
8. Distribusi frekuensi aktivitas fisik responden sebesar 62,4% aktif dan 37,6% tidak aktif.
9. Terdapat hubungan antara asupan energi terhadap status gizi pada siswi SMAN 54 Jakarta.
10. Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat terhadap status gizi pada siswi SMAN 54 Jakarta.
11. Terdapat hubungan antara asupan protein terhadap status gizi pada siswi SMAN 54 Jakarta.

12. Terdapat hubungan antara asupan lemak terhadap status gizi pada siswi SMAN 54 Jakarta.
13. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* terhadap status gizi pada siswi SMAN 54 Jakarta.
14. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswi SMAN 54 Jakarta.

## V.2 Saran

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam penelitian mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan menggunakan metode yang berbeda.

### 2. Bagi Sekolah

Di harapkan SMAN 54 Jakarta akan lebih memperhatikan status gizi siswa dan siswi dengan cara mengawasi makanan-makanan yang dijual di kantin, karena mayoritas pelajar di SMA ini mengonsumsi makanan yang berasal dari kantin. Serta meningkatkan macam-macam kegiatan olahraga pada jam olahraga sehingga aktivitas fisiknya akan meningkat dan mempengaruhi status gizi siswanya menjadi lebih baik.

### 3. Bagi Responden

Responden diharapkan lebih menjaga pola makan karena kesibukan dalam mengikuti latihan, seperti mengurangi frekuensi makan *fast food*, makan dengan teratur, serta membawa bekal untuk mengurangi mengonsumsi makanan yang tidak sehat.