

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan.**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Asupan energi pada remaja SMPN 27 Pekanbaru sebagian besar memiliki asupan energi normal sebesar 53,4%, defisit berat sebesar 1,7%, defisit sedang sebesar 10,3%, defisit ringan sebesar 29,3%, dan lebih sebesar 5,2%.
2. Asupan zat gizi makro pada remaja SMPN 27 Pekanbaru sebagian besar memiliki asupan protein defisit berat sebesar 62,1%, defisit sedang sebesar 19%, defisit ringan sebesar 10,3%, dan normal sebesar 8,6%. Sebagian besar memiliki asupan lemak lebih sebesar 44,8%, defisit berat sebesar 13,8%, defisit sedang sebesar 5,2%, defisit ringan sebesar 10,3%, dan normal sebesar 25,9%. Sebagian besar memiliki asupan karbohidrat normal sebesar 39,7%, defisit berat sebesar 17,2%, defisit sedang sebesar 15,5%, defisit ringan sebesar 25,9%, dan lebih sebesar 1,7%.
3. Aktivitas fisik pada remaja SMPN 27 Pekanbaru sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan sebesar 81%, aktivitas fisik sedang sebesar 17,2%, dan aktivitas fisik berat sebesar 1,7%.
4. Status gizi pada remaja SMPN 27 Pekanbaru sebagian besar memiliki status gizi baik sebesar 81%, gizi kurang sebesar 13,8%, dan gizi lebih sebesar 5,1%.

#### **6.2 Saran.**

Diharapkan penelitian lebih lanjut untuk menambahkan variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini, seperti faktor yang mempengaruhi status gizi.