

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Remaja dengan asupan energi kategori cukup sebanyak 40 orang (72,7%), remaja dengan asupan energi kategori kurang sebanyak 14 orang (25,5%), dan remaja dengan asupan energi lebih sebanyak 1 orang (1,8%).
2. Remaja dengan asupan karbohidrat kategori cukup sebanyak 35 orang (63,6%), remaja dengan asupan karbohidrat kategori kurang 15 orang (27,3%), dan remaja dengan asupan karbohidrat kategori lebih sebanyak 5 orang (9,1%).
3. Remaja dengan asupan protein kategori cukup sebesar 44 orang (80%), remaja dengan asupan protein kategori kurang sebanyak 4 orang (7,3%), dan remaja dengan asupan protein kategori lebih sebanyak 7 orang (12,7%).
4. Remaja dengan asupan lemak kategori cukup sebanyak 32 orang (58,2%), remaja dengan asupan lemak kategori kurang sebanyak 9 orang (16,4%), dan remaja dengan asupan lemak kategori lebih sebanyak 14 orang (25,5%).
5. Remaja dengan status gizi baik sebanyak 34 orang (61,8%), remaja dengan status gizi kurang sebanyak 5 orang (9,1%), remaja dengan status gizi lebih sebanyak 10 orang (18,2%), dan remaja dengan status gizi obesitas sebanyak 6 orang (10,9%).

6.2 Saran

Diharapkan bagi peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan memilih variabel tentang pola makan dan aktivitas fisik remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru.