

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Persentase terbesar asupan energi berlebih (56,8%) responden. Persentase terbesar asupan protein berlebih (75%) responden. Persentase terbesar asupan lemak berlebih (72,7%) responden dan persentase terbesar asupan karbohidrat berlebih (56,8%).
2. Jumlah responden dengan status gizi baik (56,8%) responden, status gizi obesitas (29,5%) responden, status gizi lebih (9,1%) responden dan status gizi kurang (4,5%) responden.
3. Asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) berdasarkan status gizi responden.
 - a. Persentase terbesar (76,9%) responden dengan status gizi obesitas memiliki asupan energi berlebih.
 - b. Persentase terbesar (92,3%) responden dengan status gizi obesitas memiliki asupan protein berlebih.
 - c. Persentase terbesar (84,6%) responden dengan status gizi obesitas memiliki asupan lemak berlebih.
 - d. Persentase terbesar (76,9%) responden dengan status gizi obesitas memiliki asupan karbohidrat berlebih.

6.2 Saran

1. Perlunya edukasi gizi seimbang pada siswa/i dan institusi pendidikan sehingga status gizi optimal bagi remaja dapat di wujudkan
2. Bagi pihak sekolah menyediakan fasilitas kantin dengan jajanan yang sehat.
3. Diharapkan pada peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian dengan menambah variabel yang terkait dengan status gizi seperti aktivitas fisik responden.