

BAB V

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Status gizi Nn. K menurut IMT sebesar 36,28 m² dengan kategori obesitas tingkat II.
2. Asupan energi hari pertama hingga hari kelima mengalami peningkatan dikategorikan defisit normal.
3. Asupan protein pada hari pertama, keempat dan kelima mengalami penurunan dikategorikan defisit berat. Pada hari kedua dan ketiga mengalami peningkatan tapi masih dikategorikan defisit.
4. Asupan lemak pada hari pertama sampai hari kelima mengalami peningkatan asupan responden sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak.
5. Asupan KH pada hari pertama dan keempat dikategorikan defisit berat, pada hari kedua dan ketiga mengalami peningkatan tapi masih dikategorikan defisit, pada hari kelima mengalami peningkatan dikategorikan defisit normal.
6. Meningkatkan pengetahuan aktivitas fisik secara rutin.

6.2 Saran

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan lebih mendalam menggunakan metode yang berbeda sehingga didapatkan hasil yang lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga sebaiknya mempertimbangkan Pengkajian Kasus Remaja Putri Obesitas, hal ini bertujuan untuk mengetahui berapa kalori yang masuk.