

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Kota Kupang yang dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan Gambaran asupan protein pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang menunjukkan bahwa dari 84 responden sebagian besar yaitu sebanyak 45 responden (53,6%) kategori defisit tingkat berat , 11 responden (13,1%) kategori defisit tingkat sedang, 12 responden (14,3%) kategori defisit tingkat ringan , 16 responden (19,0 %) kategori Normal.
2. Berdasarkan Gambaran asupan lemak pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 67 responden (79,8%) kategori defisit tingkat berat , 6 responden (7,1%) kategori defisit tingkat sedang, 3 responden (3,6%) kategori defisit tingkat ringan , 8 responden (9,5 %) kategori Normal.
3. Berdasarkan Gambaran asupan lemak pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 52 responden (61,9%) kategori defisit tingkat berat , 10 responden (11,9 %) kategori defisit tingkat sedang, 8 responden (9,5%) kategori defisit tingkat ringan , 14 responden (16,7 %) kategori Normal.
4. Berdasarkan Gambaran aktivitas fisik pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang yaitu sebanyak 53 orang (63,1%), diikuti kategori tinggi sebanyak 29 orang (34,5%), dan kategori rendah sebanyak 2 orang (2,4%).
5. Gambaran status gizi pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang menunjukkan bahwa seluruh responden yaitu sebanyak 84 orang (100%) berada dalam kategori gizi kurang. Kondisi ini sangat erat kaitannya dengan rendahnya asupan ketiga zat gizi makro yang ditemukan dalam penelitian ini, yaitu asupan protein kurang

B. Saran

1. Bagi Remaja

- a. Remaja diharapkan lebih memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai Pedoman Gizi Seimbang.
- b. Remaja dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi sumber energi, protein, sayur, dan buah guna memenuhi kebutuhan zat gizi harian.
- c. Remaja diharapkan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan sesuai dengan kondisi tubuh agar dapat mendukung pertumbuhan dan kesehatan.

2. Bagi Sekolah

- a. Pihak sekolah diharapkan memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi remaja melalui kegiatan penyuluhan kesehatan.
- b. Sekolah dapat mendukung tersedianya makanan sehat di kantin dan mendorong siswa untuk menerapkan pola hidup sehat.

3. Bagi Orang Tua

- a. Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan anak dengan menyediakan makanan yang bergizi dan beragam di rumah.
- b. Orang tua juga diharapkan mendukung anak untuk menerapkan pola hidup sehat, termasuk menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang baik.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi mengenai gambaran asupan zat gizi dan aktivitas fisik pada remaja gizi kurang serta dapat digunakan sebagai bahan pengembangan program edukasi gizi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang berhubungan dengan status gizi kurang pada remaja, seperti pengetahuan gizi, pola makan, kondisi ekonomi keluarga, dan kebiasaan hidup lainnya dengan jumlah sampel yang lebih besar.