

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja paling banyak adalah kategori baik yaitu 63 orang (48,1) dan paling sedikit yaitu dalam kategori kurang sebanyak 7 orang (5,3%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik remaja paling banyak yaitu aktivitas ringan sebanyak 83 orang (63,4%) dan paling sedikit yaitu aktivitas berat sebanyak 19 orang (14,5%).
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat asupan karbohidrat remaja paling banyak yaitu dalam kategori kurang sebanyak 85 orang (64,9%) dan paling sedikit dalam kategori lebih sebanyak 14 orang (10,7%).
4. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat asupan protein paling banyak yaitu dalam kategori kurang sebanyak 55 orang (42%) dan paling sedikit dalam kategori lebih sebanyak 29 orang (22,1%).
5. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat asupan lemak paling banyak yaitu dalam kategori kurang sebanyak 65 orang (49,6%) dan paling sedikit dalam kategori lebih sebanyak 6 orang (4,6%).
6. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang pernah mengalami penyakit infeksi dalam 1 bulan terakhir sebanyak 78 orang (59,5%) dan yang tidak pernah mengalami penyakit infeksi dalam 1 bulan terakhir sebanyak 53 orang (40,5%).
7. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi remaja paling banyak adalah dalam kategori status gizi baik yaitu sebanyak 81 orang (61,8%) dan paling sedikit dalam kategori obesitas sebanyak 3 orang (2,3%).
8. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja (p-value 0,702 atau  $>0,05$ ).
9. Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja (p-value 0,040 atau  $<0,05$ ).

10. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja (p-value 0,000 atau  $<0,05$ ).
11. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja (p-value 0,006 atau  $<0,05$ ).
12. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja (p-value 0,000 atau  $<0,05$ ).
13. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit infeksi dengan status gizi remaja (p-value 0,831 atau  $>0,05$ ).

## **B. Saran**

### **1. Bagi SMA Negeri 2 Kota Kupang**

Bagi SMA Negeri 2 Kota Kupang agar terus memberikan edukasi dan motivasi kepada remaja agar menerapkan pengetahuan gizi yang ada dan lebih aktif lagi dalam kegiatan olahraga di sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja.

### **2. Bagi Siswa-siswi SMA Negeri 2 Kota Kupang**

Diharapkan bagi remaja untuk dapat menerapkan pengetahuan gizi yang ada, dalam hal ini untuk memperhatikan asupan makanan dan aktivitas fisik yang baik agar dapat mencapai status gizi yang optimal dalam masa pertumbuhan.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melaksanakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui permasalahan yang lebih mendalam berkaitan dengan penyakit infeksi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja.