

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Oebobo maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diketahui bahwa status gizi siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang dalam kategori status gizi baik 82,4%, status gizi kurang 12,9%, status gizi lebih 2,9% dan status gizi kategori obesitas 1,8%.
2. Diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang lebih banyak dalam kategori baik 47,1%, cukup 34,1% dan kurang 18,8%.
3. Diketahui bahwa siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang yang memiliki asupan karbohidrat kurang 69,4% cukup 32,4% lebih 8,2%.
4. Diketahui bahwa siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang yang memiliki asupan protein kurang 60,6% cukup 28,2% lebih 11,2%.
5. Diketahui bahwa siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang yang memiliki asupan lemak kurang 78,8% cukup 15,3% lebih 5,9%.
6. Diketahui bahwa siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang yang memiliki asupan zat besi kurang 94,1% cukup 4,1% lebih 1,8%.
7. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang ($p \text{ value } 0,100 > 0,005$).
8. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi karbohidrat dengan status gizi siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang ($p \text{ value } 0,489 > 0,005$).
9. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi protein dengan status gizi siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang ($p \text{ value } 0,501 > 0,005$).
10. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi lemak dengan status gizi siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang ($p \text{ value } 0,699 > 0,005$).
11. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi besi dengan status gizi siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang ($p \text{ value } 0,841 > 0,005$).

B. . Saran

1. Bagi Siswi SMAN 5 Kota Kupang

Diharapkan mereka lebih selektif dalam memahami pengetahuan gizi dan meningkatkan asupannya baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

2. Bagi Orang Tua Siswi

Diharapkan orang tua siswa dapat lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi di rumah maupun di lingkungan sekolah melalui informasi yang diberikan di rumah.

3. Bagi Pihak Sekolah SMANegeri5KotaKupang

Informasi gizi diharapkan dapat dimasukkan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan serta pemberian informasi tentang gizi, dalam upaya meningkatkan asupan gizi remaja putri.

4. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan kepada institusi kesehatan yaitu Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang khususnya Program Studi Gizi dapat bekerjasama dengan sekolah untuk memberikan penyuluhan dan bimbingan kepada siswa tentang asupan makanan yang sehat dan bergizi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian mengenai asupan gizi dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri