BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap siswi SMA Negeri 8 Kota Kupang, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Status gizi remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang tergolong gizi kurang sebesar 6,7%.
- b. Pada kategori gizi kurang, asupan protein sebesar 84,2%, asupan lemak sebesar 91,7%, dan asupan karbohidrat sebesar 57,5%.
- c. Pengetahuan gizi remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang tergolong gizi kurang sebesar 1,7%.
- d. Nilai p sebesar 0,587 menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.
- e. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan asupan zat gizi makro, khususnya protein (nilai $p = 0,236$) dan karbohidrat (nilai $p = 0,374$). Namun, ada hubungan antara status gizi dengan asupan lemak (nilai $p = 0,000$).

B. SARAN

1. Bagi remaja putri SMA Negeri 8 Kota Kupang
Diharapkan siswa SMA N 8 Kota Kupang untuk lebih sadar dan peduli terhadap pentingnya asupan gizi yang baik bagi kesehatan mereka. Remaja juga harus dilatih untuk memilih makanan yang sehat dan menghindari makanan cepat saji. Memperhatikan pola makanan yang seimbang dengan memperhatikan asupan makronutrien dan mikronutrien yang diperlukan tubuh.
2. Bagi Sekolah SMA N 8 Kota Kupang
Bekerja sama dengan institusi Kesehatan untuk mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang agar membentuk kantin sehat dan mengarahkan kantin sekolah untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi sesuai dengan kebutuhan remaja putri agar dapat meningkatkan asupan yang kurang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lain seperti pola makan dan aktivitas fisik yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa.