

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian terhadap remaja putri kelas XI SMA Negeri 7 Kota Kupang menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Diketahui bahwa pengetahuan gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang dalam kategori baik 32,4%, cukup 48,6% dan kurang 18,9%
- b. Diketahui bahwa pola makan remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang dalam kategori baik 3,4%, cukup 12,2% dan kurang 84,5%
- c. Diketahui bahwa asupan protein di SMA Negeri 7 Kota Kupang dalam kategori defisit berat 35,1%, defisit sedang 20,3%, defisit ringan 14,9%, normal 25,7% dan kelebihan 4,1%.
- d. Diketahui bahwa asupan lemak di SMA Negeri 7 Kota Kupang dalam kategori defisit berat 90,5%, defisit sedang 3,4%, defisit ringan 2,7%, normal 2,7% dan kelebihan sebanyak 1 orang 0,7%.
- e. Diketahui bahwa asupan karbohidrat di SMA Negeri 7 Kota Kupang dalam kategori defisit berat 40,5%, defisit sedang 11,5%, defisit ringan 11,5%, normal 33,1% dan kelebihan 3,5%.
- f. Diketahui bahwa status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang dalam kategori Gizi Kurang 10,8% dan Gizi Baik 89,2%.
- g. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada SMA Negeri 7 Kota Kupang ($p\text{-value} = 0,771$).
- h. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 7 Kota Kupang ($p = 0,731$).
- i. Tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 7 Kota Kupang ($p = 0,365$).
- j. Tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 7 Kota Kupang ($p = 0,818$).
- k. Tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 7 Kota Kupang ($p = 0,341$).

B. Saran

a. Bagi Siswi SMA Negeri 7 Kota Kupang

Remaja putri dapat memperbaiki asupan gizi mereka menjadi lebih baik dengan cara sarapan pagi setiap hari dan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang

b. Bagi SMA Negeri 7 Kota Kupang

Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan pemerintah untuk menyediakan kantin sehat di sekolah

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Para peneliti diharapkan untuk mengeksplorasi variabel lain yang terkait dengan status gizi, termasuk faktor langsung seperti asupan dan penyakit menular, dan faktor tidak langsung seperti pendidikan ibu, pekerjaan, pendapatan, dan lain-lain.

d. Bagi Poltekkes Kemenkes Kupang

Pihak Poltekkes Kemenkes Kupang dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan serta pembinaan kepada siswa tentang pola makan yang baik dan bergizi seimbang