BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

1. Asupan energi sampel pada penelitian ini didapatkan 32 sampel (80%) yang memiliki asupan energi kurang.
2. Asupan lemak sampel pada penelitian ini didapatkan 14 sampel (35%) yang memiliki asupan lemak lebih.
3. Aktivitas fisik sampel pada penelitian ini didapatkan 22 sampel (55%) yang termasuk aktivitas fisik kurang.
4. Status gizi yang diukur berdasarkan indeks IMT/U sampel pada penelitian ini didapatkan 1 sampel (2,5%) yang termasuk kurus, 31 sampel (77,5%) yang termasuk normal, 3 sampel (7,5%) yang termasuk gemuk, dan 5 sampel (12,5%) yang termasuk obesitas.
5. Sampel dengan asupan energi kurang yang memiliki status gizi normal sebanyak 27 sampel (84,4%) dan gemuk sebanyak 5 sampel (15,6%). Lalu sampel dengan asupan energi baik yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 1 sampel (25%). Sampel dengan asupan energi lebih yang memiliki status gizi normal sebanyak 2 sampel (50%) dan gemuk sebanyak 2 sampel (50%).
6. Sampel dengan asupan lemak baik yang status gizinya gemuk sebanyak 4 sampel (15,4%%). Sedangkan untuk sampel dengan asupan lemak lebih yang memiliki status gizi normal sebanyak 10 sampel (71,4%), dan gemuk sebanyak 4 sampel (28,6%).
7. Sampel dengan aktvitas fisik cukup yang status gizinya gemuk sebanyak 4 sampel (22,2%). Sedangkan sampel dengan aktivitas fisik

kurang yang memiliki status gizi normal sebanyak 18 sampel (81,8%) dan gemuk sebanyak 4 sampel (18,2%).

6.2 Saran

1. Perlu dilakukan nya pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa secara rutin misalnya sebulan sekali, supaya dapat mendeteksi masalah gizi sedini mungkin.
2. Untuk meningkatkan aktivitas fisik disarankan agar para siswa lebih banyak beraktivitas, mengikuti ekstrakulikuler olahraga, pada saat di sekolah jangan hanya duduk, dan apabila yang rumahnya dekat dengan sekolah disarankan berjalan kaki.
3. Pelu dilakukan penelitian terkait faktor lain yang belum diteliti, seperti kondisi ekonomi keluarga.