

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 SIMPULAN

1. Pengetahuan gizi pada sampel dengan kategori kurang sebanyak 38 (59,4%) siswa, kategori cukup sebanyak 25 (39,1%) siswa dan hanya 1 (1,6%) siswa yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi
2. Asupan energi pada sebagian besar sampel termasuk kategori normal yaitu sebanyak 23 (35,9%), kategori kelebihan asupan energi sebanyak 17 (26,6%) siswi, kategori defisit tingkat berat sebanyak 13 (20,3%), kategori defisit tingkat sedang 7 (10,9%), dan kategori defisit tingkat ringan 4 (6,3%).
3. Aktivitas fisik sebagian besar sampel termasuk kategori aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 29 (45,3%), untuk kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 28 (43,8%) siswi dan kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 7 (10,9%).
4. Status gizi pada sebagian besar sampel termasuk kategori status gizi baik yaitu sebanyak 49 (76,6%), kategori gizi lebih 10 (15,6%) kategori obesitas sebanyak 3 (4,7%) siswi dan untuk kategori status gizi kurang sebanyak 2 (3,1%).
5. Siswi yang memiliki pengetahuan kurang ada kecenderungan memiliki proporsi status gizi lebih dan obesitas sebesar 23,68% atau lebih tinggi dibandingkan dengan siswi yang memiliki pengetahuan cukup (16,00%) dan baik (0,00%).
6. Siswi yang memiliki asupan energi lebih memiliki kecenderungan proporsi status gizi lebih dan obes sebesar 35,30% atau lebih tinggi dibandingkan siswi dengan asupan energi normal (30,43%). Pada siswi yang memiliki asupan energi defisit berat memiliki status gizi kurang

sebesar 7,69% atau lebih tinggi dibandingkan dengan siswi yang memiliki asupan energi normal (4,35%).

7. Siswi yang memiliki aktivitas fisik sedang cenderung memiliki status gizi kegemukan (gizi lebih dan obesitas) lebih besar 25% dibandingkan dengan siswi yang memiliki aktivitas fisik berat yaitu sebesar 20,69%.

6.2 SARAN

1. Disarankan kepada pihak sekolah untuk melakukan sosialisasi atau penyuluhan mengenai Pedoman Gizi Seimbang serta mengenalkan zat gizi yang terkandung pada bahan makanan pada siswa untuk dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai materi Pedoman Gizi Seimbang dan sumber zat gizi pada bahan makanan serta agar siswa dapat lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi.
2. Disarankan untuk penelitian selanjutnya, dapat memperhatikan faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap variabel aktivitas fisik seperti pemahaman subjek mengenai maksud dari pertanyaan pada instrumen yang ditanyakan serta kemampuan ingatan subjek terhadap kegiatan apa saja dan lama durasi kegiatan yang telah dilakukan seminggu kebelakang.