

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar siswa berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan (56,8%). Sebanyak 67,4% siswa memiliki status gizi baik. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang baik (57,9%), asupan energi yang normal (80%), asupan protein normal (55,8%), asupan karbohidrat normal (65,3%), asupan lemak yang normal (57,9%), dan *screen time* lama (57,9%).
2. Ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SMAN 11 Bekasi.
3. Ada hubungan antara tingkat asupan energi dengan status gizi siswa SMAN 11 Bekasi.
4. Ada hubungan antara tingkat asupan protein dengan status gizi siswa SMAN 11 Bekasi.
5. Ada hubungan antara tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi siswa SMAN 11 Bekasi.
6. Ada hubungan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi siswa SMAN 11 Bekasi.
7. Ada hubungan antara *screen time* dengan status gizi siswa SMAN 11 Bekasi.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa mulai memberikan perhatian lebih mengenai pengetahuan gizi, asupan makanan, dan melakukan pemantauan berat badan untuk menjaga status gizi dan kesehatan. Siswa juga diharapkan untuk memperbanyak aktivitas seperti olahraga kecil, baik di dalam maupun di luar rumah, untuk mengurangi waktu yang dihabiskan untuk melihat peralatan elektronik dan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat melakukan kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara rutin di sekolah untuk membantu memantau status gizi siswa sebagai salah satu tindakan pencegahan agar siswa tidak rentan terhadap penyakit karena dampak dari status gizi kurang maupun lebih. Selain itu, perlu diadakannya penyuluhan ataupun media informasi mengenai pengetahuan gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan gizi siswa serta membuat kebijakan maupun sosialisasi mengenai pengendalian *screen time* pada siswa.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan adanya penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain yang berhubungan secara langsung dengan status gizi, seperti zat gizi mikro dan penyakit infeksi untuk mengetahui hubungan dari penyebab lain dengan hasil yang maksimal.

