

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan, berusia 16 tahun dan mendapatkan uang saku <Rp100.000/minggu. Ayah dari responden sebagian besar bekerja sebagai wiraswasta dan petani. Ibu dari responden sebagian besar tidak bekerja.
2. Responden dengan tingkat kecukupan energi defisit sebanyak 24 responden (54,5%), sebanyak 18 responden (40,9%) memiliki tingkat kecukupan energi adekuat, dan sebanyak 2 responden (4,5%) memiliki tingkat kecukupan energi berlebih.
3. Responden dengan tingkat kecukupan lemak adekuat sebanyak 27 responden (61,4%), sebanyak 10 responden (22,7%) memiliki tingkat kecukupan lemak defisit, dan sebanyak 7 responden (15,9%) memiliki tingkat kecukupan lemak berlebih.
4. Responden dengan aktivitas sedang sebanyak 24 responden (54,5%) dan sebanyak 20 responden (45,5%) tingkat aktivitas rendah.
5. Responden yang memiliki status gizi baik sebanyak 35 responden (79,5%), sebanyak 7 responden (15,9%) responden dengan status gizi kurang, dan sebanyak 2 responden (4,5%) dengan status gizi lebih.
6. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi pada remaja.
7. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi pada remaja.
8. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja disarankan untuk meningkatkan asupan energi dan mempertahankan asupan lemak serta mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk mengoptimalkan status gizi.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengedukasi siswa terkait pemenuhan asupan makan yang baik secara keseluruhan untuk menunjang prestasi dan kegiatan belajar.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya bisa menggunakan instrumen lain seperti *Food Record* agar asupan makan responden dapat tercatat dengan lebih tepat.

4. Bagi Jurusan

Diharapkan dapat menambah informasi dan kepustakaan khususnya mengenai tingkat kecukupan energi, lemak, dan aktivitas fisik yang mempengaruhi status gizi pada remaja

