

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Separoh lebih (56.1%) responden berumur 16 tahun, sebagian besar (63.4%) responden berasal dari kelas IPA, separo lebih (58.5%) responden membawa uang saku sebanyak Rp 10.000 per-hari.
2. Separo lebih (51.2%) responden memiliki persen lemak tubuh yang tergolong tidak gemuk.
3. Sebagian besar (65.9%) responden tingkat asupan energi kurang. Sebanyak 43,9% responden tingkat asupan karbohidrat normal. Sebanyak 48.8% responden tingkat asupan protein normal. Separo lebih (51.2%) responden tingkat asupan lemak normal. Sebagian besar (68.3%) responden tingkat asupan air kurang. Sebagian besar (82.9%) responden dengan aktivitas fisik sedang.
4. Tidak ada hubungan antara tingkat asupan energi dengan persen lemak tubuh pada remaja putri.
5. Tidak ada hubungan antara tingkat asupan karbohidrat dengan persen lemak tubuh remaja putri.
6. Tidak ada hubungan antara tingkat asupan protein dengan persen lemak tubuh pada remaja putri.
7. Ada hubungan antara tingkat asupan lemak dengan persen lemak tubuh pada remaja putri.

8. Tidak ada hubungan antara tingkat asupan air dengan persen lemak tubuh pada remaja putri.
9. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada remaja putri.
10. Faktor yang mempengaruhi persen lemak tubuh adalah tingkat asupan lemak.

B. Saran

1. Bagi Instansi Sekolah

Dalam upaya menurunkan kejadian gizi lebih, sekolah sebaiknya menerapkan kantin sehat dengan mengurangi makanan yang mengandung lemak seperti gorengan, serta sekolah untuk mengoptimalkan kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan aktivitas fisik seperti senam bersama.

2. Bagi Responden

Responden untuk lebih mengontrol dan mengurangi makanan yang mengandung tinggi lemak seperti gorengan, serta membiasakan untuk berolahraga secara teratur minimal 3 kali dalam seminggu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian dengan variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti seperti asupan makanan kudapan, kebiasaan sarapan dan faktor genetik.