

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan siswi terkait zat gizi makro dengan kategori tinggi sebanyak 64% dan kategori rendah sebanyak 36%.
2. Sikap siswi terkait zat gizi makro dengan kategori positif sebanyak 56% dan kategori negatif sebanyak 44%.
3. Praktek siswi terkait zat gizi makro dengan kategori kurang 20%, cukup sebanyak 26,67% dan baik sebanyak 53,33%.
4. Asupan energi siswi dengan kategori kurang sebanyak 62,67%, kategori baik sebanyak 28% dan lebih sebanyak 9,33%.
5. Asupan protein siswi dengan kategori kurang sebanyak 68%, kategori baik sebanyak 25,33% dan lebih sebanyak 6,67%.
6. Asupan lemak siswi dengan kategori kurang sebanyak 26,67%, kategori baik sebanyak 51,33% dan lebih sebanyak 16%.
7. Asupan karbohidrat siswi dengan kategori kurang sebanyak 64%, kategori baik sebanyak 21,33% dan lebih sebanyak 14,67%.
8. Status gizi siswi dengan kategori gizi kurang sebanyak 9,33%, gizi baik sebanyak 84% dan gizi lebih sebanyak 6,67%.
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi dengan nilai (pengetahuan $p=0,543$), (sikap $p=0,544$), (praktek $p=0,308$).

10. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan protein dengan status gizi dengan nilai (energi $p=0,040$), (protein $p=0,037$), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi (lemak $p=0,079$), (karbohidrat $p=0,344$).

B. Saran

Hal-hal yang dapat disarankan berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu :

1. Diharapkan kepada siswi yang asupan zat gizi makro masih kurang agar dapat meningkatkan asupan zat gizi makro sehingga dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Dan disarankan kepada siswi agar mengonsumsi makanan bergizi, beragam dan seimbang serta mengonsumsi sayur dan buah secara rutin.
2. Terdapat kelemahan dalam penelitian ini yaitu pada kuisisioner yang digunakan, sehingga saran bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan kuisisioner yang akan digunakan sebelum pengambilan data agar hasil yang diperoleh lebih menggambarkan lebih pasti dari perilaku yang diteliti.
3. Saran bagi peneliti selanjutnya bisa mengambil atau mencari variabel lain, selain variabel asupan zat gizi makro dan perilaku makan, yang berkaitan dengan status gizi seperti faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu ketersediaan pangan, lingkungan keluarga, aktivitas fisik dan tingkat sosial ekonomi.