

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan temuan di atas, kami dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi siswa SMPN 1 Penebel terdapat 29 orang (70.8%) dengan kategori status gizi baik/normal.
2. Tingkat konsumsi protein siswa SMPN 1 Penebel terdapat 22 orang (53.7%) dengan kategori /normal, tingkat konsumsi lemak siswa SMPN 1 Penebel terdapat 22 orang (53.7%) dengan kategori normal dan tingkat konsumsi karbohidrat siswa SMPN 1 Penebel terdapat 22 orang (53.7%) dengan kategori normal
3. Aktivitas fisik siswa SMPN 1 Penebel terdapat 24 orang (58.5%) dengan kategori sedang.
4. Tidak terdapat hubungan ( $P \geq 0,05$ ) antara jumlah makronutrien (protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi pada siswa SMPN 1 Penebel, Desa Penebel, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabernan.
5. Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ( $P \geq 0,05$ ) pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Penebel, Desa Penebel, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan.

## **B. Saran**

Diharapkan dari pihak sekolah agar melakukan mengukur status gizi dan kesehatan siswa secara berkala, memperhatikan aktivitas fisik sesuai jenis dan frekuensi siswa, serta memperhatikan jumlah dan porsi makan yang dikonsumsi di rumah sesuai ketentuan. Untuk menjaga status gizi dan aktivitas fisik siswa dilakukan kunjungan rumah secara berkala dan aktivitas fisik sesuai kebutuhan.