

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengamatan, diperoleh kesimpulan terhadap siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar sebagai berikut :

1. Tingkat konsumsi energi kategori defisit tingkat sedang 7 sampel (8,97%), defisit tingkat ringan 29 sampel (37,18%), normal 41 sampel (52,56%) dan lebih sebanyak 1 sampel (1,28%). Tingkat konsumsi protein kategori defisit tingkat ringan 13 sampel (16,67%), dan normal 65 sampel (83,33%). Tingkat konsumsi lemak defisit tingkat ringan sebanyak 28 sampel (35,90%), normal 34 sampel (43,59%). Tingkat konsumsi karbohidrat defisit tingkat ringan 25 sampel (32,05%), normal 44 sampel (56,41%) dan lebih 1 sampel (1,28%).
2. Status gizi baik 44 sampel (56,41%) dan gizi lebih 34 sampel (43,59%)
3. Terdapat kategori status gizi baik dengan konsumsi energi normal sebesar 23 sampel (52,27%). Kategori tingkat konsumsi protein normal berdasarkan status gizi baik sebesar 37 sampel (84,09%). Kategori tingkat konsumsi karbohidrat normal berdasarkan status gizi baik sebesar 24 sampel (54,55%). Kategori tingkat konsumsi karbohidrat normal berdasarkan status gizi baik sebesar 27 sampel (61,36%).

B. Saran

Berdasarkan hasil pengamatan dimana terdapat status gizi lebih sebanyak 34 sampel (43.59%) maka dari itu pengamat menganjurkan beberapa saran bagi siswa/i di SMPN 9 Denpasar untuk

1. Tetap menjaga tingkat konsumsi asupan sehari agar sesuai dengan pedoman Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 dan melakukan upaya pencegahan dengan melakukan deteksi dini masalah gizi.
2. Melakukan pengukuran antropometri dan memberikan edukasi mengenai konsumsi khususnya zat gizi makro sesuai kebutuhan juga dapat memenuhi makanan yang sehat dan bergizi bagi siswa – siswi di sekolah