

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Terdapat asupan konsumsi energi kurang 38 sampel (49,4%), asupan konsumsi protein kurang sebanyak 55 sampel (71,4%), asupan konsumsi lemak kurang sebanyak 24 sampel (31,2%), dan asupan konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 41 sampel (53,2%)
2. Terdapat status gizi sampel diperoleh dengan kategori status gizi normal paling tinggi yaitu sebanyak 65 sampel (84,9%), obesitas dengan 6 sampel (7,8%), gizi lebih (overweight) dengan 5 sampel (6,5%) dan gizi kurang dengan 1 sampel (1,3%)
3. Hasil dari pengolahan data nilai raport kls XI semester ganjil tahun ajaran 2022/2023 dari 77 sampel didapatkan bahwa prestasi belajar sampel yaitu baik.
4. Adanya hubungan antara asupan konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Sukawati
5. Adanya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Sukawati

B. Saran

1. Bagi Siswa

Disarankan bagi siswa untuk lebih memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi, terutama zat gizi protein lebih memilih makanan yang kaya akan kandungan zat gizi untuk menunjang prestasi belajar di sekolah.

2. Bagi Sekolah

Meningkatkan kesadaran akan gizi merupakan hal yang penting, terutama dalam hal makan makanan yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi nutrisi. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui penyuluhan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel yang lain, sehingga variabel yang mempengaruhi prestasi belajar dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.