

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Status Gizi pada siswa SMP N 1 Abiansemal diketahui 83,33% sampel memiliki status gizi baik sebanyak 5,56% sampel memiliki status gizi kurang, Sedangkan, sebanyak 4 sampel sebanyak 11,11% sampel yang berstatus gizi lebih.
2. Tingkat konsumsi energy yang memiliki status gizi kurang, (61,1%) dan yang berstatus gizi sama dengan atau lebih besar sebanyak (38,9%). Karbohidrat yang memiliki status gizi kurang, (47,22%) dan tingkat konsumsi karbohidrat sama dengan atau lebih besar sebanyak (52,7%). Tingkat konsumsi lemak dengan status gizi kurang (58,33%), dan tingkat konsumsi lemak sama dengan atau lebih besar sebanyak (42,6%). Tingkat konsumsi protein dengan status gizi kurang (22,22%), dan tingkat konsumsi protein sama dengan atau lebih besar sebanyak yang berstatus gizi lebih (77,7%)
3. Cenderung siswa SMP N 1 Abiansemal memiliki tingkat konsumsi karbohidrat sama dengan atau lebih dari AKK berstatus gizi baik, tingkat konsumsi lemak kategori sama dengan atau lebih dari AKL berstatus gizi baik tetapi masih kurang dari AKL, dan tingkat konsumsi proein, dengan kategori sama dengan atau lebih dari AKP berstatus gizi baik.

B. Saran

1. Disarankan kepada orang tua siswa hendaknya memperhatikan asupan gizi anak dan diharapkan dapat menyediakan makanan dengan porsi menu seimbang sesuai dengan kebutuhan anak.
2. Diharapkan juga bagi siswa SMP N 1 Abiansemal untuk lebih bisa lagi dalam memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang.