

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Seimbang Dan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 7 Denpasar disimpulkan bahwa :

1. Tingkat pengetahuan tentang diet seimbang siswa SMA Negeri 7 Denpasar dengan kategori cukup sebanyak 32 (39%), baik sebanyak 26 (31%), dan kurang sebanyak 25 (30%).
2. Tingkat konsumsi energi siswa SMA Negeri 7 Denpasar dengan kategori defisit berat sebanyak 59 (71,1%), defisit tingkat sedang sebanyak 12 (14,5%), normal sebanyak 7 (8,4%), defisit tingkat ringan sebanyak 4 (4,8%), dan lebih sebanyak 1 (1,2%).
3. Status Gizi siswa SMA Negeri 7 Denpasar dengan kategori status gizi normal sebanyak 63 (75,9%), status gizi lebih sebanyak 13 (15,7%), status gizi obesitas sebanyak 6 (7,2%) dan status gizi kurang sebanyak 1 (1,2%).
4. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji *Rank Spearman* didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dengan tingkat konsumsi energi siswa SMA Negeri 7 Denpasar dengan nilai ($p = 0,548$).
5. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji *Rank Spearman* didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa SMA Negeri 7 Denpasar dengan nilai ($p = 0,020$).

B. Saran

Saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Pihak sekolah sebaiknya rutin mengadakan edukasi terutama tentang gizi seimbang, bisa juga menghadirkan narasumber yang kompeten di bidang gizi.
2. Siswa yang memiliki tingkat pengetahuan tentang diet seimbang kurang disarankan untuk mempelajari mengenai gizi seimbang, mengikuti penyuluhan mengenai gizi seimbang untuk memperbaiki konsumsi energi yang kurang ataupun yang berlebih.
3. Siswa dengan tingkat konsumsi energi defisit berat diharapkan mengatur pola makan yang benar, mengatur porsi makan sesuai dengan kecukupan seharinya, makan dengan frekuensi 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan, dan disarankan untuk tidak melewatkan sarapan