

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan terhadap siswa Al-Ma'ruf Denpasar maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Status gizi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar sebagian besar dengan kategori normal/baik sebanyak 60 siswa (60,0)%. Namun, masih ada ditemukan masalah gizi ganda yaitu kurus 6 siswa (6,0%), gemuk 14 siswa (14,0%), dan obesitas 20 siswa (20,0%).
2. Aktifitas fisik siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar sebagian besar yaitu sedang 51 siswa (51,0%), dan dalam kategori ringan yaitu sebanyak 49 siswa (49,0%).
3. Pola konsumsi pangan sebagian besar masuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 49 siswa (49,0%) dan sisanya baik yaitu 33 siswa (33,0%).
4. Tidak ada kecenderungan antara status gizi berdasarkan aktivitas fisik
5. Ada kecenderungan antara status gizi berdasarkan pola konsumsi pangan.

B. Saran

1. Bagi sekolah agar mengadakan penyuluhan tentang gizi dengan meminta bantuan puskesmas II ubung untuk memberikan penyuluhan tentang germas (gerakan masyarakat) atau gizi seimbang.
2. Bagi guru penjaskes agar memberikan saran kepada siswa bahwa olahraga yang baik yaitu seminggu 3 kali dengan dosis waktu 30-40 menit.

3. Bagi siswa yang status gizi berada pada kategori gemuk dan obesitas agar melakukan penurunan berat badan guna mencapai status gizi normal/baik dengan cara mengurangi jajanan di luar rumah/sekolah dan melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga. Bagi siswa yang status gizinya kurus sebaiknya mengatur pola makan 3x kali makan utama dan 2x selingan serta mengonsumsi makanan yang bergizi, seimbang dan beragam. Sedangkan yang status gizi normal/baik tetap mempertahankan berat badannya dengan mengatur makanan yang bergizi, seimbang dan beragam.