

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswa SMP di Kota Denpasar dengan status gizi obesitas sebanyak 18,1%, yang memiliki status gizi normal 37,5% dan 44,4% yang memiliki status gizi gemuk.
2. Siswa SMP di Kota Denpasar dengan tekanan darah normal sebanyak 12,5%, dengan tekanan darah optimal sebanyak 41,7%.
3. Siswa SMP di Kota Denpasar yang mengalami anemia sebanyak 22,2% dan yang tidak anemia sebanyak 77,8%.
4. Ada hubungan antara status gizi dengan tekanan darah sistolik pada siswa SMP di Kota Denpasar.
5. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan tekanan darah diastolik pada siswa SMP di Kota Denpasar.
6. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan status hipertensi pada siswa SMP di Kota Denpasar.
7. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada siswa SMP di Kota Denpasar.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini yaitu :

1. Perlu dilakukan upaya pencegahan akibat munculnya masalah gizi lebih yaitu anak dengan status gizi gemuk dan obesitas yaitu dengan meningkatkan promosi kesehatan disekolah dalam bentuk pengaturan keseimbangan energi

dari asupan dengan aktifitas fisik dan juga memperbanyak konsumsi buah dan sayur.

2. Untuk menanggulangi angka obesitas pada siswa yang mengalami hipertensi disarankan untuk modifikasi gaya hidup dengan memeriksa tekanan darah secara teratur, mengurangi konsumsi garam dan lemak, perbanyak konsumsi buah dan sayur serta melakukan olahraga teratur.
3. Kepada siswa yang mengalami anemia disarankan agar meningkatkan asupan zat besi (Fe) dan vitamin C dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi Fe seperti hati ayam, ikan, kacang-kacangan dan daun kelor. Bahan makanan yang tinggi mengandung vitamin C seperti buah pepaya, jambu biji, wortel, jeruk, tomat dan sayuran hijau.