

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja di SMP Sapta Andika Denpasar komposisi asupan karbohidrat dalam kategori kurang
2. Sebagian besar remaja di SMP Sapta Andika Denpasar komposisi asupan protein dalam kategori baik
3. Sebagian besar remaja di SMP Sapta Andika Denpasar komposisi asupan lemak dalam kategori lebih
4. Sebagian besar sampel di SMP Sapta Andika Denpasar berstatus gizi normal
5. Terdapat kecendrungan adanya keterkaitan antara komposisi asupan karbohidrat dengan status gizi remaja di SMP Sapta Andika Denpasar
6. Terdapat kecendrungan keterkaitan antara komposisi asupan protein dengan status gizi remaja di SMP Sapta Andika Denpasar
7. Terdapat kecendrungan keterkaitan antara komposisi asupan lemak dengan status gizi remaja di SMP Sapta Andika Denpasar

B. Saran

1. Masih terdapat masalah gizi di sekolah, yaitu status gizi gemuk dan obesitas sehingga disarankan pihak sekolah dan orang tua lebih mengendalikan asupan makanan anak seperti memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan yang diolah dengan cara digoreng dengan penggunaan minyak yang berulang-ulang.
2. Asupan zat gizi masih ada yang kurang, yaitu asupan karbohidrat sehingga disarankan orang tua lebih memperhatikan dan mengendalikan asupan makanan anak seperti konsumsi karbohidrat yang beragam yaitu nasi, kentang, roti, biscuit, jagung, ubi.