

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Hubungan pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung, dapat ditarik kesimpulan :

1. Sebagian besar (65.91%) dengan pengetahuan gizi yang termasuk kategori cukup dan terdapat sampel dengan pengetahuan baik dan kurang.
2. Tingkat konsumsi energi mengalami defisit berat sebanyak (92%) dan terdapat sampel dengan kategori defisit sedang dan ringan.
3. Tingkat konsumsi protein mengalami defisit berat sebanyak (67,05%) dan terdapat sampel dengan kategori defisit sedang dan ringan serta kategori baik.
4. Tingkat konsumsi lemak mengalami defisit berat sebanyak (88,64%) dan terdapat sampel dengan kategori baik.
5. Tingkat konsumsi karbohidrat mengalami defisit berat sebanyak (81,85%) sampel dan terdapat sampel dengan kategori defisit sedang dan ringan.
6. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan dengan nilai  $p = 0,732$ .
7. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi ( $p = 0,001$ ), protein ( $p = 0,027$ ), lemak ( $p = 0,025$ ) dan karbohidrat ( $p = 0,004$ ) dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang dapat disampaikan dalam penulisan skripsi ini, yaitu :

1. Untuk siswa agar lebih memperhatikan konsumsi makan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah sehingga dapat memenuhi kecukupan gizi seperti makan 3 kali sehari dengan makan selingan 2 kali dan mengkonsumsi makanan jenis bahan makanan yang lebih beragam dari sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, serta sayur.
2. Bagi para peneliti lain yang ingin meneliti lebih jauh tentang hubungan pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung, supaya mengkaji lebih dalam lagi terutama pada hal-hal yang belum terungkap pada penelitian ini seperti mengkaji lebih dalam pada saat melakukan recall.