

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi siswa SMA Negeri 1 Ubud, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Status gizi siswa sebagian besar dengan status gizi normal sebanyak (71,4%), dan paling sedikit (2,9%) dengan status gizi kurus, sedangkan status gizi gemuk (11,4%), status gizi obesitas (14,3%).
2. Tingkat konsumsi yaitu :
 - a. Tingkat konsumsi energi sampel sebagian besar tingkat konsumsi energinya sedang (77,1%), dan juga tingkat konsumsi energy lebih (17,1%).
 - b. Tingkat konsumsi protein sebagian besar tingkat konsumsi proteinnya sedang (55,7%) dan (4,3%) dengan tingkat konsumsi protein kurang.
 - c. Tingkat konsumsi lemak sebagian besar tingkat konsumsi lemaknya sedang (74,3%), dan (8,6%) dengan tingkat konsumsi lemak deficit.
 - d. Tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar tingkat konsumsi karbohidratnya sedang (61,4%), dan juga lebih sebanyak (20,0%).

3. Sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi:
 - a. Sebagian besar status gizi normal 98,0% memiliki tingkat konsumsi energy sedang dan 57,5% yang berstatus gizi gemuk dan obesitas memiliki tingkat konsumsi sedang.
 - b. Sebagian besar status gizi normal 70,0% dengan tingkat konsumsi protein sedang dan 12,5% yang berstatus gizi gemuk juga obesitas memiliki tingkat konsumsi protein kurang dan sedang, sedangkan 30,0% dengan status gizi obesitas yang memiliki tingkat konsumsi protein sedang.
 - c. Sebagian besar status gizi normal 90,0% dengan tingkat konsumsi lemak sedang, terdapat 50,0% dan 30,0% yang berstatus gizi gemuk juga obesitas memiliki tingkat konsumsi lemak sedang, sedangkan status gizi gemuk 12,5% dengan tingkat konsumsi lemak deficit.
 - d. Sebagian besar yang berstatus gizi normal 78,0% memiliki tingkat konsumsi karbohidrat sedang, dan 25,0% juga 20,0% yang memiliki status gizi gemuk juga obesitas dengan tingkat konsumsi karbohidrat sedang.

B. Saran

Dari kesimpulan yang di dapat oleh peneliti, yang dapat disarankan sebagai berikut :

1. Sebaiknya untuk siswa yang berstatus gizi gemuk ataupun obesitas dengan tingkat konsumsinya berlebih, harus mengurangi konsumsi lemak seperti gorengan atau bisa juga dengan memilih makanan yang diolah dengan cara direbus, dikukus ataupun dipanggang.

2. Untuk siswa dengan status gizi kurus dengan tingkat konsumsi deficit atau kurang, sebaiknya lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi energi seperti beras merah ataupun roti gandum, buah dan sayuran, telur, ikan juga kacang-kacangan yang dapat meningkatkan berat badan ideal sehingga status gizi menjadi normal.