BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai hubungan sisa makanan dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di Madrasah Aliyah Bali Bina Insani Tabanan diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Data sisa makanan didapatkan hasil bahwa rata-rata sisa makanan yaitu 1,26 % yang menunjukkan bahwa sisa makanan yang dimiliki termasuk kedalam kategori sedikit.
2. Asupan zat gizi makro 72,1% memiliki asupan energi kurang, 73,8% memiliki asupan protein kurang, 73,8% memiliki asupan lemak kurang, dan 73,8% memiliki asupan karbohidrat kurang.
3. Status gizi remaja 3,3% memiliki status gizi kurang, 4,9% memiliki status gizi lebih, dan 8,2% memiliki status gizi obesitas.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sisa makanan dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi remaja.

B. Saran

1. Bagi Madrasah Aliyah Bali Bina Insani Tabanan diharapkan agar dapat mengurangi sisa makanan dengan memperhatikan variasi menu dan penyajian makanan. Selain itu, diharapkan agar dapat meningkatkan asupan makanan siswa agar dapat memenuhi rata-rata asupan zat gizi makro. Kemudian dari segi status gizi, diharapkan agar dapat memantau berat badan dan tinggi badan siswa secara berkala sehingga siswa dapat memiliki status gizi yang baik.
2. Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan sehingga diharapkan kepada peneliti lain dapat mengembangkan penelitian melalui variabel-variabel lain yang memengaruhi sisa makanan, asupan zat gizi makro dan status gizi remaja.