

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Kuta Utara, Mengenai Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Buah Sayur dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Kuta Utara dapat disimpulkan bahwa :

1. Siswa di SMP Negeri 2 Kuta Utara sebagian besar, yaitu 71.8% memiliki status gizi normal namun ada juga yang memiliki status gizi lebih yaitu 13.6%. dan ada juga yang memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 2.9%.
2. Sebagian besar konsumsi jenis buah siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara berada dalam kategori beragam yaitu 51.5% dan sebagian besar frekuensi konsumsi buah siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara berada dalam kategori kurang dari rata-rata yaitu 63.1%
3. Sebagian besar konsumsi jenis sayur siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara berada dalam kategori beragam yaitu 64,19 % dan sebagian besar frekuensi konsumsi sayur siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara berada dalam kategori lebih dari rata-rata yaitu 54.4%
4. Sebagian besar aktivitas fisik siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara berada dalam kategori ringan yaitu 68%
5. Ada perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 2 Kuta Utara dengan nilai ( $p = 0,010$ )
6. Tidak ada perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan jenis konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Kuta Utara dengan nilai ( $p = 0,280$ ).

7. Ada perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan jenis konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Kuta Utara dengan nilai ( $p = 0,007$ )
8. Tidak ada perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan frekuensi konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Kuta Utara dengan nilai ( $p = 0,091$ )
9. Ada perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan frekuensi konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Kuta Utara dengan nilai ( $p = 0,002$ ).

## **B. Saran**

1. Untuk orang tua dan pihak sekolah diperlukannya peningkatan pengetahuan melalui edukasi atau penyuluhan mengenai akan pentingnya konsumsi sayur dan buah baik bagi kesehatan. Perlunya ketersediaan sayur dan buah di kantin sekolah maupun dirumah.
2. Untuk pihak sekolah diharapkan adanya penyuluhan kepada pelajar tentang pentingnya melakukan aktivitas yang memiliki pengeluaran energi dengan melakukan kegiatan-kegiatan seperti, bermain sepak bola, bersepeda, berjalan kaki jika tempat yang dituju tidak terlalu jauh dan dapat meningkatkan aktivitas fisik menjadi sedang.