

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Kontribusi Energi Sarapan Pagi dengan Konsumsi Energi dan Status Gizi pada Remaja Putri SMP Negeri 2 Ubud terhadap 85 sampel dapat disimpulkan bahwa :

1. Siswi yang memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi sebanyak 4,7% serta siswi yang memiliki kontribusi energi sarapan pagi cukup sebanyak 52,9%.
2. Siswi yang memiliki tingkat konsumsi energi baik sebanyak 44,7%.
3. Siswi sebagian besar memiliki status gizi baik sebanyak 56,5%, serta siswi yang memiliki status gizi lebih sebanyak 4,7%.
4. Tidak ada hubungan antara kontribusi energi sarapan pagi dengan tingkat konsumsi energi dengan nilai (p value) = 0,467
5. Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi dengan nilai (p value) = 0,005

#### **B. Saran**

1. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan menggunakan asupan zat gizi yang lebih banyak dan tidak hanya meneliti mengenai energi.
2. Bagi siswa diharapkan tetap selalu melakukan sarapan pagi, karena sarapan pagi sangat bermanfaat bagi tubuh selain untuk memenuhi kebutuhan energi, sarapan pagi juga dapat membantu agar dapat lebih berkonsentrasi disekolah serta menjadi sumber energi untuk melakukan aktivitas setelah perut kosong dalam waktu 7-8 jam selama tidur.
3. Bagi pihak sekolah diharapkan melakukan upaya promotif terhadap masalah gizi dengan langkah mengundang tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai status gizi kepada siswa.