

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Penebel mengenai Analisis Pilihan Makanan, Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 1 Penebel dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih setengah sampel pilihan makanan siswa di SMP Negeri 1 Penebel dalam kategori sedang yaitu 50,7%.
2. Lebih setengah sampel tingkat asupan energi siswa SMP Negeri 1 Penebel berada dalam kategori defisit berat yaitu 44,0%. Dan lebih setengah sampel asupan protein berada dalam kategori baik yaitu 45.3%.
3. Sebagian besar status gizi siswa di SMP Negeri 1 Penebel memiliki status baik yaitu 97,3%.
4. Tidak ada hubungan antara pilihan makanan dengan asupan energi,protein dengan nilai ( $p = 0,138$ ).
5. Ada hubungan antara asupan energy,protein dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel dengan nilai ( $p = 0,000$ .)

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Disarankan untuk siswa agar memilih makanan yang baik dan sehat bagi tubuh mulai menerapkan gizi seimbang disekolah maupun di

rumah serta dapat membedakan mana makanan yang mengandung asupan energi,protein dan makanan yang bergizi.

2. Untuk pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan kantin sehat bagi siswa dan masyarakat yang ada di lingkungan sekolah dan mengevaluasi kantin sehat tersebut secara berkala , agar makanan yang di jual di lingkungan sekolah bersih, sehat dan mengandung nilai gizi yang tinggi.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan tidak hanya meneliti satu sekolah saja terkait pilihan makanan ,asupan energi, protein dan status gizi remaja diharapkan bisa mengkaji lebih dalam lagi terutama pada hal – hal yang belum terungkap pada penelitian ini dan dapat menyempurnakan hal – hal yang masih kurang.