

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Kesehatan Bali Dewata Denpasar, maka dapat disimpulkan :

1. Sampel dengan status gizi baik sebanyak 77,33% , kurang sebanyak 3,33% , lebih sebanyak 13,33% dan obesitas sebanyak 4%.
2. Sebagian dari sampel dengan pengetahuan cukup sebanyak 46,67% , pengetahuan kurang sebanyak 33,33% dan baik sebanyak 20%.
3. Konsumsi karbohidrat sampel mengalami defisit tingkat berat sebanyak 66,67% , defisit tingkat sedang sebanyak 16% , defisit tingkat ringan sebanyak 6,67% dan lebih sebanyak 5,33%. Konsumsi protein sampel mengalami defisit tingkat berat sebanyak 72% , defisit tingkat sedang sebanyak 8% , defisit tingkat ringan sebanyak 8% dan lebih sebanyak 2,67%. Konsumsi lemak sampel mengalami defisit tingkat berat sebanyak 37,33% , defisit tingkat sedang sebanyak 14,67%, defisit tingkat ringan sebanyak 12% dan lebih sebanyak 9,33%.
4. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa di SMK Kesehatan Bali Dewata Denpasar dengan nilai  $p = 0,063$
5. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat ( $p = 0,000$ ), protein ( $p = 0,000$ ), lemak ( $p = 0,000$ ) dengan status gizi siswa di SMK Kesehatan Bali Dewata Denpasar.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang dapat disampaikan dalam penulisan skripsi ini, yaitu :

1. Untuk siswa agar lebih memperhatikan konsumsi makan sehari-hari dirumah maupun disekolah sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seperti makan 3 kali sehari dengan makan selingan 2 kali dan mengonsumsi makanan jenis bahan makanan yang lebih beragam dari sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, serta sayur dan buah.
2. Bagi para peneliti lain yang ingin meneliti lebih jauh tentang hubungan pengetahuan gizi , konsumsi zat gizi makro dengan status gizi siswa di SMK Kesehatan Bali Dewata Denpasar, supaya mengkaji lebih dalam lagi terutama pada hal-hal yang belum terungkap pada penelitian ini seperti mengkaji lebih dalam pada saat melakukan recall.
3. Untuk guru atau pihak sekolah agar bekerjasama dengan petugas gizi puskesmas agar dapat memberikan sosialisasi atau penyuluhan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan remaja serta memberikan edukasi mengenai gizi seimbang untuk remaja.