

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tingkat konsumsi lemak dengan kategori normal 35,6%, untuk tingkat konsumsi lemak dengan kategori lebih 18%, kategori defisit sedang memiliki tingkat konsumsi lemak 6,8%.
2. Aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 49,3%, untuk aktivitas fisik dengan kategori ringan 47,9%, aktivitas fisik dengan kategori tinggi 2,7%.
3. Status gizi baik 60% , untuk status gizi obesitas 22%, untuk status gizi lebih 14 % dan status gizi kurang yakni 4%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi pada siswa di SMP Negeri 3 Kediri
5. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMP Negeri 3 Kediri

B. Saran

1. Berdasarkan data yang diperoleh diharapkan siswa mendapatkan pengetahuan makanan yang seimbang. Kurangi mengkonsumsi makanan yang digoreng serta lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan untuk lebih sering mengkonsumsi sayur dan buah, selain itu siswa diharapkan lebih rajin melakukan aktivitas fisik meskipun ekstrakurikuler tidak berjalan selama masa pandemi ini tetapi siswa bisa melakukan aktivitas fisik tersebut di luar lingkup sekolah, selain dapat mempengaruhi status gizi siswa aktivitas fisik juga dapat

meningkatkan kebugaran tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh dimasa pandemi sekarang ini.

2. Untuk peneliti selanjutnya, melakukan penelitian mengenai tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMP Negeri 3 Kediri.