

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam Kecamatan Lubuk Pakam tentang gambaran asupan energi pada remaja underweight kelas VII dan VIII dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Didapatkan hasil mayoritas tingkat asupan energi remaja di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam dengan kategori defisit 20 orang yaitu sebesar 76.9%.
- 2) Didapatkan hasil mayoritas tingkat asupan karbohidrat pada remaja di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam dengan kategori defisit sebanyak 25 orang (96.2%)
- 3) Didapatkan hasil mayoritas tingkat asupan protein pada remaja di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam dengan kategori sedang 9 orang sebesar (34.6%)
- 4) Didapatkan tingkat asupan lemak pada remaja di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam dengan kategori defisit 15 orang sebesar (57.7%).

B. Saran

Diharapkan agar siswa mendapatkan edukasi tentang pentingnya asupan energi dengan memperhatikan pola makan dan kecukupan zat gizi yang dikonsumsi dengan sarapan sebelum berangkat sekolah, mengingat usia remaja merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan energi dan zat gizi lainnya lebih tinggi.