

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Masih ada 17,0% status gizi yang kurang, bahkan 40,4% untuk status gizi gemuk.
2. Ditemukan 17,0% Asupan Energi yang masih kurang pada siswa/I SMP N 18 Medan Helvetia.
3. Terdapat 17,0% Asupan Karbohidrat yang masih kurang
4. Sebanyak 17,0% Asupan Protein yang masih kurang dari 83,0% asupan protein yang baik.
5. Terdapat 12,8% Asupan lemak yang kurang dari 87,2% Asupan Lemak yang baik.
6. Ada hubungan yang bermakna antara Asupan Energi dengan status gizi, yang dimana semakin baik asupan energi maka status gizi akan semakin baik juga.
7. Ada hubungan yang bermakna antara Asupan Karbohidrat dengan status gizi, yang dimana semakin baik asupan karbohidrat maka status gizi akan semakin baik juga, ditandai dengan nilai $P=0,000 > 0,05$
8. Ada hubungan yang bermakna antara Asupan Protein dengan status gizi, yang dimana semakin baik asupan protein maka status gizi akan semakin baik juga, ditandai dengan nilai $P=0,000 > 0,05$
9. Ada hubungan yang bermakna antara Asupan lemak dengan status gizi, yang dimana semakin baik asupan lemak maka status gizi akan semakin baik juga, ditandai dengan nilai $P=0,000 > 0,05$

B. Saran

Dengan melakukan kegiatan penyuluhan di sekolah dengan tema : “ISI PIRINGKU” agar Siswa/I SMP N 18 Medan Helvetia dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercukupi untuk pertumbuhan dan perkembangannya dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi perharinya, dan mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti gorengan dan junkfood, membatasi minuman yang mengandung gula tinggi dan menjaga berat badan.