

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan :

1. Responden pada penelitian ini berjumlah 71 orang, dengan jumlah 46 orang jenis kelamin perempuan dan 25 orang jenis kelamin laki-laki. Adapun karakteristik responden yang juga diamati adalah Pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, serta besaran uang saku siswa.
2. Asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) remaja di SMAN 15 Medan, dengan persentase paling tinggi yaitu asupan energi lebih sebesar 47,9%, asupan protein lebih sebesar 49,3%, asupan lemak lebih sebesar 50,7%, dan persentase paling tinggi pada asupan karbohidrat adalah kategori normal sebesar 35,2%.
3. Aktivitas fisik remaja di SMAN 15 Medan yang memenuhi rekomendasi WHO sebesar 36,6% dan yang tidak memenuhi rekomendasi WHO sebanyak 63,4%.
4. Status gizi remaja di SMAN 15 Medan dengan kategori remaja kurus sebanyak 15,5%, status gizi normal sebanyak 28,2%, status gizi remaja gemuk sebanyak 42,3%, dan status gizi remaja obesitas sebanyak 14,1%.
5. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di SMAN 15 Medan.

6. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 15 Medan.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 15 Medan.

## 1.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat implikasi dalam penelitian sebagai berikut :

1. Hasil penelitian pada asupan zat gizi makro masih banyak yang tergolong tinggi dimana asupan energi lebih sebesar 53,8%, asupan protein lebih sebesar 59,0%, asupan lemak lebih sebesar 55,1%, dan asupan karbohidrat lebih sebesar 69,2%. Hal ini mengandung implikasi bahwa siswa/i remaja di SMAN 15 Medan harus lebih menurunkan persentase asupan zat gizi makro guna memiliki asupan gizi yang ideal.
2. Hasil penelitian pada aktivitas fisik remaja yang tidak memenuhi rekomendasi WHO masih sangat tinggi yaitu sebanyak 67,9%. Hal ini mengandung implikasi bahwa siswa/i remaja di SMAN 15 Medan harus lebih melakukan aktivitas fisik diluar jam belajar mereka, dan lebih mengurangi waktu menggunakan *smartphone*.

### 1.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan bagi masyarakat untuk lebih mengetahui pentingnya asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dalam masa pertumbuhan remaja.
2. Diharapkan kepada siswa remaja agar dapat lebih meningkatkan kegiatan aktivitas fisik sehari-hari, dan siswa/I yang memiliki status gizi kurang agar lebih memperhatikan asupan makanan sehari-hari.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi seperti pengetahuan dan asupan makan.