

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis mengenai “ Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Di SMPN 17 Medan”, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik siswa yang meliputi jenis kelamin, usia, uang saku, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu dan suku. Menunjukan bahwa dari 91 siswa SMPN 17 Medan yang mendominasi yaitu berjenis kelamin perempuan (50,5%), yang berusia 14 tahun (51,6%), siswa yang memiliki kategori uang saku sedang (59,3%), terdapat ayah yang bekerja sebagai wirausaha/wiraswasta (54,9%), ibu sebagai ibu rumah tangga (71,4%), terdapat pendapatan ayah dengan kategori rendah (76,9%), pendapatan ibu yaitu yang tidak memiliki pendapatan (63,7%), terdapat pendidikan ayah (70,3%) dan ibu (60,4%) Tamat SMA/Tidak tamat diploma/ PT, dan terdapat suku Sumatera Utara (57,1%).
2. Dari 91 siswa SMPN 17 Medan terdapat yang status gizi buruk (1,1%), gizi kurang (9,9%), gizi baik (68,1%), gizi lebih (14,3%) dan obesitas (6,6%).
3. Rata-rata asupan energi adalah $1.155,41 \pm 440,92$ kkal dan sebanyak 86,8 % memiliki asupan energi sangat kurang, 12,1% asupan energi kurang serta 1,1% memiliki asupan energi lebih.
4. Rata-rata asupan protein adalah $45,92 \pm 20,06$ gr dan sebanyak 72,5%

memiliki asupan protein sangat kurang, 15,4% asupan protein kurang, 7,7% asupan protein normal dan 4,4% yang memiliki asupan protein lebih.

5. Rata-rata asupan karbohidrat adalah $154,73 \pm 66,58$ gr dan sebanyak 30,8% memiliki asupan karbohidrat kurang, 44,0% yang memiliki asupan karbohidrat baik dan 25,3% yang memiliki asupan karbohidrat lebih.
6. Rata-rata asupan lemak adalah $37,36 \pm 19,70$ dan sebanyak 15,4% memiliki asupan lemak kurang, 44,0% asupan lemak baik dan 40,7% yang memiliki asupan lemak lebih.
7. Hasil analisis korelasi *rank spearman* tidak terdapat hubungan antara asupan energi, protein, karbohidrat dan lemak dengan status gizi

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan status gizi anak SMPN 17 Medan yaitu :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMPN 17 Medan, sebagian siswa masih kurang mengonsumsi zat gizi makro. Informasi tersebut dapat digunakan untuk memastikan seluruh siswa mengonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya, sama seperti siswa lainnya yang kebutuhan gizinya terpenuhi.
2. Hasil dari penelitian yang dilakukan di SMPN 17 Medan adalah masih terdapat siswa yang memiliki status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas sehingga data tersebut dapat dijadikan pedoman bagi siswa SMPN 17

Medan untuk terus memantau asupan dan kesehatan sehingga siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

5.3. Saran

1. Bagi siswa

Diharapkan para siswa lebih memberikan perhatian yang serius atau tidak sambil bercanda dan bertanya kepada temannya pada saat melakukan wawancara oleh peneliti mengenai menu makanan yang di makan sebelumnya karena ada beberapa siswa lupa dengan menu makanan yang di makan sebelumnya sehingga ada siswa yang asal menyebutkan menu makanannya. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab terjadinya kesalahan pelaporan (*miss reporting*).

2. Bagi sekolah

Dengan melakukan kegiatan penyuluhan di sekolah dengan tema : “ISI PIRINGKU” agar Siswa/I SMPN 17 Medan 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.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi, pengetahuan tentang gizi dan lain - lain.