

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran status gizi, pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik pada siswa calon Polri di Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa:

1. Status gizi siswa calon Polri di Bimbel Abdi Negara, ditemukan remaja yang mengalami gizi baik sebanyak 83.9%, sedangkan masih terdapat gizi kurang sebanyak 6.5% dan gizi lebih sebanyak 9.7%.
2. Tingkat pengetahuan siswa calon Polri Bimbel Abdi Negara masih terdapat tingkat pengetahuan baik sebanyak 48.4%, namun masih ada yang pengetahuan cukup sebanyak 41.9% dan pengetahuan kurang sebanyak 9.7%.
3. a. Asupan protein siswa calon Polri di Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung yang memiliki asupan protein cukup sebanyak 93.5%, namun masih ada asupan protein defisit ringan sebanyak 6.5%
b. Asupan lemak siswa calon Polri di Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung yang memiliki asupan lemak cukup sebanyak 90.3%, namun masih ada yang asupan lemak nya defisit ringan sebanyak 9.7%.
c. Asupan karbohidrat siswa calon Polri di Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung yang memiliki asupan karbohidrat cukup sebanyak 93.5%, namun masih ada asupan karbohidrat defisit ringan sebanyak 6.5%
4. Tingkat aktivitas fisik yang dimiliki siswa calon Polri di Bimbel Abdi Negara terdapat aktivitas sangat ringan 19.4%, aktivitas ringan 41.9%, aktivitas sedang sebanyak 29%, sedangkan yang memiliki aktivitas berat sebanyak 9.7%.

B. Saran

1. Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung perlu berkerjasama dengan dokter untuk cek kesehatan minimal 1 bulan sekali sebagai tahap skrining pada siswa calon Polri.
2. Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung perlu mengadakan sosialisasi berkala tentang gizi seimbang untuk mengedukasi siswa agar dapat mengkonsumsi makanan dengan asupan dengan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.