

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan proses asuhan gizi yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa :

1. Skrining gizi menggunakan formulir MST, didapatkan hasil An. V dan An. M total score 2 yang artinya beresiko malnutrisi.
2. Status gizi An. V obesitas tk II yaitu  $37,93 \text{ kg/m}^2$  dan status gizi An. M yaitu  $37,31 \text{ kg/m}^2$ .
3. Diagnosis gizi An. V dan An. M yaitu NC.3.3 Kelebihan BB/obesitas.
4. Intervensi gizi yang dilakukan kepada An. V dan An. M yaitu diet rendah kalori dengan frekuensi makan 3x makan utama, 2x selingan, serta pemberian edukasi berupa penjelasan terkait diet rendah kalori, makananan yang diperbolehkan dan dianjurkan serta aktivitas fisik.
5. Hasil monitoring didapatkan berat badan An. V mengalami penurunan 1,1 kg, dan berat badan An. M juga mengalami penurunan 1,3 kg.
6. Rata rata asupan makan selama 6 hari An. V didapatkan hasil rata-rata asupan energi 2.021 kkal (95%), protein 77,29 gr (97%), lemak 41,5 gr (88%), karbohidrat 340,7 gr (99%) dan serat 11,32 gr (39%). Sedangkan pada An. M didapatkan hasil rata-rata asupan energi yaitu 2479 kkal (92%), protein 99,91 gr (99%), lemak 48,84 gr (82%), karbohidrat 420,42 gr (96%) dan serat 10,39 gr (28%).

#### **B. Saran**

1. 2 remaja tersebut disarankan untuk merubah kebiasaan/ pola konsumsi dengan membatasi makan-makanan yang berlemak tinggi, membatasi makanan/minuman manis, serta mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.
2. Serta secara rutin meningkatkan aktivitas fisik minimal 15-30 menit setiap harinya.