

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Gajah Mada tahun 2024 mengenai status gizi, asupan makan (zat gizi makro dan zat besi) dan pengetahuan gizi dapat disimpulkan bahwa:

1. Status gizi siswa dengan kategori gizi buruk yaitu 1,7%, kategori gizi kurang 16,7% kategori gizi baik 78,3% dan kategori gizi lebih 3,3%.
2. Gambaran asupan energi siswa dengan kategori defisit yaitu laki-laki sebesar 48,6% dari AKG dan perempuan 46,3% dari AKG.
3. Gambaran asupan protein siswa dengan kategori defisit yaitu laki-laki 57,4% dari AKG dan perempuan 65% dari AKG.
4. Gambaran asupan lemak siswa dengan kategori defisit yaitu laki-laki 57,5% dari AKG dan perempuan 53% dari AKG.
5. Gambaran asupan karbohidrat siswa dengan kategori defisit yaitu laki-laki 41,8% dari AKG dan perempuan 58,4% dari AKG.
6. Gambaran asupan zat besi siswa dengan kategori defisit yaitu laki-laki 40,9% dari AKG dan perempuan 22,6% dari AKG.
7. Pengetahuan gizi siswa dengan kategori baik 6,7%, kategori cukup 80% dan kategori kurang 13,3%.

#### **B. Saran**

1. Sekolah dapat menyediakan alat ukur tinggi badan dan timbangan digital dan mengedukasi siswa untuk mampu menilai status
2. Sekolah menyediakan media kesehatan seperti poster yang berisikan seputar masalah gizi pada remaja dan pedoman gizi seimbang, poster

diletakkan di tempat yang strategis.

3. Sekolah dengan bantuan tenaga kesehatan memberikan motivasi dan edukasi seputar gizi seimbang pada remaja.