

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Pesawaran dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Mayoritas siswa memiliki pengetahuan gizi puasa dengan kategori baik yaitu 60%.
2. Mayoritas siswa selama puasa memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 65.5%.
3. Seluruh siswa saat berpuasa memiliki asupan energi kurang, yang terdiri dari sangat kurang yaitu 96,4% dan kurang yaitu 3,6%.
4. Seluruh siswa saat berpuasa memiliki asupan protein sangat kurang yaitu 100%.
5. Seluruh siswa saat berpuasa memiliki asupan lemak kurang, yang terdiri dari sangat kurang yaitu 94,5% dan kurang yaitu 5,5%.
6. Seluruh siswa saat berpuasa memiliki asupan karbohidrat kurang, yang terdiri dari sangat kurang yaitu 98,2% dan kurang yaitu 1,8%

B. Saran

1. SMP Negeri 1 Pesawaran dapat bekerjasama dengan petugas puskesmas untuk mengadakan program edukasi gizi di sekolah, terutama fokus pada pentingnya asupan makanan yang seimbang selama bulan puasa dan mendorong siswa untuk mengonsumsi makanan yang lebih bervariasi dan seimbang saat sahur dan berbuka. Sekolah juga dapat mengadakan kegiatan rutin saat puasa yaitu lomba poster terkait gizi seimbang saat berpuasa.
2. Pihak sekolah sebaiknya mengadakan kegiatan fisik ringan namun menarik selama bulan puasa untuk menjaga kebugaran siswa tanpa membebani mereka. Seperti contoh dapat melakukan *ice breaking* yang merupakan permainan atau kegiatan yang sederhana, ringan, dan ringkas.