

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Status gizi remaja di SMP Advent Bandar Lampung, lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan gizi kurang yaitu sebesar 30,8%.
2. Rata – rata asupan energi siswa SMP Advent Bandar Lampung baik yaitu sebesar 109% untuk laki – laki dan 108% untuk perempuan.
3. Rata – rata asupan protein siswa laki – laki SMP Advent Bandar Lampung baik yaitu sebesar 101%, sedangkan rata – rata asupan protein siswa perempuan cukup yaitu sebesar 96%.
4. Rata – rata asupan lemak siswa laki – laki SMP Advent Bandar Lampung cukup yaitu sebesar 102%, sedangkan rata – rata asupan lemak siswa perempuan lebih yaitu sebesar 113%.
5. Rata – rata asupan karbohidrat siswa SMP Advent Bandar Lampung cukup, yaitu sebesar 104% untuk laki – laki dan 96% untuk perempuan.
6. Tingkat aktifitas fisik siswa SMP Advent Bandar Lampung memiliki rata – rata aktivitas fisik sangat ringan yaitu sebesar 1,46.
7. Tingkat pengetahuan gizi siswa SMP Advent Bandar Lampung rata – rata memiliki pengetahuan kurang yaitu dengan nilai 49.

#### **B. Saran**

1. SMP Advent Bandar Lampung berkerjasama dengan petugas gizi puskesmas untuk mengadakan sosialisasi tentang pola aktivitas fisik dan pentingnya gizi seimbang guna mengedukasi siswa agar dapat mengonsumsi makanan yang beranekaragam, makanan yang sehat, mengurangi *junkfood* dan selalu memantau tinggi badan serta berat badan supaya mencapai pada status gizi normal.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk menambah variabel yang tidak ada dalam penelitian ini seperti faktor genetik, faktor obat – obatan dan faktor hormonal karena variabel ini termasuk faktor utama penyebab dari gizi lebih.