

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 remaja di SMP Negeri 3 Metro dan dianalisis data yang didapat maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Sebanyak 22% remaja memiliki status gizi buruk, 30,5% gizi kurang, 29,2% gizi baik, 11,1% gizi lebih, dan 4,2% obesitas.
2. Sebanyak 94,4% remaja memiliki asupan energi kurang, 5,6% energi cukup, dan tidak ada asupan energi baik dan lebih.
3. Sebanyak 22,2% remaja memiliki asupan energi baik, 16,7% cukup, 56,9% kurang, dan 4,2% lebih.
4. Sebanyak 4,2% remaja memiliki asupan lemak cukup, 94,4% kurang, dan 1,4% lebih.
5. Sebanyak 1,4% remaja memiliki asupan karbohidrat cukup, kurang 98,6%, dan lebih tidak ada.
6. Sebanyak 80,6% remaja memiliki pengetahuan baik, 12,5% cukup, dan 6,9% kurang

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Saran Kepada Siswa

a. Membawa Bekal Dari Rumah

Diharapkan kepada siswa dan orang tua menyiapkan bekal bergizi seperti:

- Karbohidrat : Nasi, Roti, Kentang, Mie.
- Protein : Ayam, Telur, Tempe, Tahu, Ikan.
- Lemak sehat : Kacang, Alpukat, Minyak Kelapa (Secukupnya).

b. Penerapan Isi Piringku (Pedoman Gizi Seimbang)

Gunakan pedoman "Isi Piringku" dari Kemenkes:

- ½ Piring : Sayur Dan Buah.
- ¼ Piring : Karbohidrat (Nasi, Kentang, Singkong, Dsb).
- ¼ Piring : Protein (Hewani Dan Nabati).

2. Saran Kepada Sekolah

a. Penerapan di sekolah

- Program makanan bergizi: Jika memungkinkan, sekolah bisa menyediakan makanan tambahan bergizi, seperti program PMT (Pemberian Makanan Tambahan).
- Edukasi praktis: Lakukan kegiatan seperti kelas memasak sehat atau simulasi memilih makanan sehat dengan anggaran terbatas.

b. Pengawasan Kantin Sekolah

Kantin sebaiknya menyediakan makanan bergizi, bukan hanya gorengan atau snack manis. Sekolah dapat menetapkan standar kantin sehat (misalnya mengikuti pedoman dari Kemenkes).