

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada Remaja Putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

1. Asupan karbohidrat kategori di atas kebutuhan sebesar 35,5%, kategori normal sebesar 21,6%, kategori deficit ringan sebesar 19,6%, kategori deficit sedang sebesar 13,7% dan kategori deficit berat sebesar 9,8%.
2. Aktivitas fisik kategori sedang sebesar 43%, kategori ringan sebesar 35% dan kategori berat sebesar 22%.
3. Status gizi baik sebesar 74,5%, gizi lebih 13,7%, obesitas sebesar 7,8% dan gizi kurang sebesar 3,9%.
4. Ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan Gizi Lebih pada Remaja Putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah.
5. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Gizi Lebih pada Remaja Putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri untuk lebih memperhatikan porsi makan dan aktivitas fisik yang dilakukan sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas yang akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Mengonsumsi asupan makanan secukupnya agar asupan makanan dan aktivitas fisik yang dilakukan seimbang.

2. Bagi Pihak Instansi Kesehatan

Petugas kesehatan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan mengenai gizi lebih yang akan berdampak ketika tumbuh dewasa serta terjadinya penyakit tidak menular. Dengan melakukan penyuluhan dapat mencegah/mengurangi kejadian gizi lebih pada remaja putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini hanya mengenai hubungan asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Untuk penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi gizi lebih pada remaja putri seperti asupan energi dan proses pengolahan pada makanan, jumlah uang saku yang di gunakan responden (seperti uang saku yang di terima di waktu sekolah dan tidak di waktu sekolah), pendapatan orangtua (seperti penggunaan pendapatan

orangtua dalam keluarga yang dibagi dengan jumlah anggota keluarga dalam satu rumah). Serta aktivitas fisik (seperti alokasi waktu yang dilakukan di hari libur).