

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- 1) Asupan energi yang paling banyak adalah dalam kategori cukup (35,5%) dan paling sedikit adalah kategori defisit (0%), asupan protein paling banyak adalah kategori lebih (33,3%) dan paling sedikit adalah kategori defisit (11,1%), asupan lemak paling banyak adalah kategori cukup (38,1%) dan paling sedikit adalah kategori defisit (3,2%), asupan karbohidrat paling banyak adalah kategori lebih (36,5%) dan paling sedikit adalah defisit dan kategori kurang (masing-masing 4,8%).
- 2) Tingkat aktivitas fisik paling banyak dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 28 orang atau 44,4%. Sementara itu, kategori aktivitas fisik yang paling sedikit adalah berat, yang hanya diikuti oleh 11 orang atau 17,5% dari total responden.
- 3) Body image sebagian besar siswa (26 orang, 59,09%) dan siswi (12 orang, 63,16%) di SMK NU Ungaran tidak memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuh. Kategori paling sedikit pada siswa adalah kekhawatiran berat (2 orang, 4,55%), sedangkan pada siswi adalah kekhawatiran ringan (1 orang, 5,26%).
- 4) Status gizi berdasarkan IMT/U, sebagian besar responden berada dalam kategori gizi baik, yaitu sebanyak 31 orang atau 75,6%. Sementara itu, kategori yang paling sedikit adalah gizi kurang, yang hanya dialami oleh 2 orang atau 4,9% dari total responden.

B. Saran

1. Bagi instansi kesehatan

Instansi kesehatan, khususnya puskesmas atau dinas kesehatan setempat, diharapkan dapat meningkatkan program edukasi gizi dan pola hidup sehat bagi siswa SMK. Edukasi ini dapat berupa penyuluhan tentang pentingnya asupan gizi seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta dampak body image terhadap status gizi. Selain itu, diperlukan kerja sama dengan pihak sekolah dalam menyediakan makanan sehat di kantin serta mendorong siswa untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler yang mendukung kebugaran fisik.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat lebih melihat status gizi secara spesifik seperti menggunakan persen lemak tubuh, atau pola tidur, dan kondisi psikologis.

