

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan di SMA N 1 Bergas, Kabupaten Semarang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, asupan energi, dan tingkat aktivitas fisik siswa. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 88 siswa yang diteliti, mayoritas (67%) memiliki status gizi baik, namun 26,1% siswa mengalami gizi lebih. Hal ini menunjukkan adanya masalah gizi lebih yang perlu diatasi di kalangan remaja.
2. Sebagian besar siswa (57,95%) memiliki asupan energi yang kurang, yang berpotensi berkontribusi pada masalah gizi. Hanya 17,05% siswa yang memiliki asupan energi normal, sementara 25% memiliki asupan energi lebih.
3. Tingkat aktivitas fisik siswa menunjukkan bahwa 50% memiliki aktivitas fisik yang rendah. Rendahnya keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat berkontribusi pada kejadian gizi lebih di kalangan siswa.
4. Terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dan status gizi siswa, dengan p-value sebesar 0,001. Siswa dengan asupan energi lebih cenderung mengalami gizi lebih, sedangkan mereka dengan asupan energi yang baik umumnya memiliki status gizi normal.
5. Analisis menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan status gizi siswa, dengan p-value sebesar 0,001. Siswa dengan aktivitas fisik rendah memiliki persentase gizi lebih yang tinggi, sedangkan siswa dengan aktivitas fisik sedang dan tinggi cenderung memiliki status gizi yang baik.

B. Saran

1. Bagi SMAN 1 Bergas

Dengan diadakannya konseling dan penyuluhan mengenai pentingnya status gizi di kalangan remaja dapat menjadi salah satu upaya untuk menurunkan masalah gizi di SMAN 1 Bergas terutama gizi lebih pada siswa SMAN 1 Bergas.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, akan lebih baik jika penjadwalan pengumpulan data dilakukan dengan lebih fleksibel, sehingga tidak terhambat oleh kegiatan akademik yang sedang berlangsung siswa SMAN 1 Bergas.