

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Asupan protein menunjukkan hubungan yang paling konsisten dengan status gizi. Sebagian besar responden yang memiliki asupan protein cukup juga memiliki status gizi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa protein memainkan peran kunci dalam menjaga dan membentuk komposisi tubuh, terutama pada masa pertumbuhan remaja.
2. Asupan karbohidrat memiliki hubungan yang tidak terlalu signifikan secara kuantitatif, tetapi kualitas karbohidrat sangat berpengaruh. Karbohidrat kompleks mendukung keseimbangan metabolik yang lebih baik dibandingkan karbohidrat sederhana. Oleh karena itu, jenis karbohidrat yang dikonsumsi remaja perlu menjadi fokus dalam penyusunan pola makan sehat.
3. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang cukup kuat dengan status gizi. Remaja yang aktif secara fisik lebih banyak memiliki status gizi normal, sementara yang kurang aktif cenderung memiliki status gizi yang tidak normal, baik dalam bentuk kelebihan maupun kekurangan berat badan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, disarankan agar edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik terus ditingkatkan melalui berbagai kegiatan yang sesuai di lingkungan sekolah. Upaya ini dapat dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa.

Siswa diharapkan dapat mulai membiasakan diri dengan pola makan yang sehat dan aktif secara fisik sesuai dengan kemampuan masing-masing. Memilih makanan yang bergizi dan menjaga aktivitas fisik secara rutin dapat mendukung pencapaian status gizi yang baik.