

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, adanya hubungan tingkat konsumsi energi, protein, lemak dengan status gizi pada siswa SMA Laboratorium UM Malang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat konsumsi energi pada siswa SMA Laboratorium UM berdasarkan hasil dari wawancara *food recall*, termasuk dalam kategori kurang dan baik. Terdapat 20 responden (50%) dengan asupan energi kurang dan 20 (50%) responden dengan asupan energi baik..
2. Tingkat konsumsi protein pada siswa SMA Laboratorium UM berdasarkan hasil dari wawancara *food recall*, termasuk dalam kategori kurang dan baik. Terdapat 18 responden (45%) dengan asupan protein kurang dan 22 responden (55%) dengan asupan protein baik.
3. Tingkat konsumsi lemak pada siswa SMA Laboratorium UM berdasarkan hasil dari wawancara *food recall*, termasuk dalam kategori kurang dan baik. Terdapat 18 responden (45%) dengan asupan lemak kurang dan 22 responden (55%) dengan asupan lemak baik
4. Status gizi siswa SMA Laboratorium UM berdasarkan Z- score IMT/U mempunyai status gizi normal dan kurang. Responden dengan status gizi kurang sebanyak 20 responden (50%) dan responden dengan status gizi normal sebanyak 20 responden (50%).
5. Terdapat responden dengan konsumsi energi kurang dengan status gizi kurang sebanyak 20 responden (50%) sedangkan responden dengan konsumsi energi baik dengan status gizi baik sebanyak 20 responden (50%), dengan hasil uji Chi Square  $p = 0.00$  sehingga dapat

disimpulkan ada hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada siswa SMA Laboratorium UM Malang.

6. Terdapat responden dengan konsumsi protein kurang dengan status gizi kurang sebanyak 18 responden (45%), namun terdapat 2 responden (5%) dengan asupan protein baik tetapi status gizinya kurang. Sedangkan responden dengan konsumsi protein baik dengan status gizi baik sebanyak 20 responden (50%), dengan hasil uji Chi Square  $p = 0.00$  sehingga dapat disimpulkan ada hubungan tingkat konsumsi protein dengan status gizi pada siswa SMA Laboratorium UM Malang.
7. Terdapat responden dengan konsumsi protein kurang dengan status gizi kurang sebanyak 18 responden (45%), namun terdapat 2 responden (5%) dengan asupan protein baik tetapi status gizinya kurang. Sedangkan responden dengan konsumsi protein baik dengan status gizi baik sebanyak 20 responden (50%), dengan hasil uji Chi Square  $p = 0.00$  sehingga dapat disimpulkan ada hubungan tingkat konsumsi protein dengan status gizi pada siswa SMA Laboratorium UM Malang.

## **B. Saran**

Siswa SMA Laboratorium UM Malang dapat mengonsumsi energi protein dan lemak sesuai dengan kebutuhan agar dapat mempertahankan dan mencapai status gizi normal. Kegiatan penyuluhan gizi juga diperlukan di SMA Laboratorium UM Malang menggunakan media poster yang diletakkan di mading siswa untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang agar tercapai status gizi yang lebih baik lagi kedepannya.