

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan tentang “Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Banyumas” , maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

##### 1. Pola Makan

Pola makan siswa SMP Negeri 4 Banyumas berdasarkan jenis bahan makanan yang paling sering dikonsumsi adalah makanan pokok nasi putih (95%), lauk hewani telur ayam (24%), lauk nabati tempe (31%), sayuran kangkung (19%), buah-buahan mangga (31%), snack mendoan (41%), minuman air putih (100%).

Pola makan *recall* 24 jam siswa SMP Negeri 4 Banyumas, untuk konsumsi rata-rata energi siswa laki-laki sebesar 2300 kkal/hari, 96% siswa laki-laki yang sudah memenuhi kebutuhan energinya. Sedangkan untuk siswa perempuan sebesar 2053 kkal dengan standar perhari kebutuhan energi perempuan yaitu 2050 kkal. Siswa perempuan seluruhnya sudah memenuhi kebutuhan energi harian (100%). Konsumsi zat makro protein 63 gram, zat makro lemak 83 gram , zat makro karbohidrat 313 gram.

##### 2. Status Gizi

Status gizi siswa SMP Negeri 4 Banyumas pada kategori sangat kurus (7%), dinyatakan kurus (11%), dinyatakan normal (74%), dinyatakan gemuk (7%), dan dinyatakan obesitas (0%).

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai kelebihan yaitu menggunakan dua metode kualitatif (food frekuensi) dan metode kuantitatif (recall 24 jam). Kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini adalah zat gizi mikro dalam metode recall 24 jam tidak dihitung, meski penelitian sudah dilakukan secara maksimal dan sebaik-baiknya. Dalam pengambilan data, peneliti tidak tahu keadaan responden sedang diet, atau kurang sehat.

## **C. Saran**

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan, maka diberi saran sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan banyak mengonsumsi ikan dan kurangi mengonsumsi makanan yang berlemak dan memperhatikan pola makan agar pertumbuhan dan perkembangan pada usia remaja tidak terganggu.
2. Siswa diharapkan mampu mengontrol IMT agar status gizi terjaga dengan baik, siswa dengan status gizi kurus harus memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan, siswa yang memiliki status gizi gemuk hindari makan secara berlebihan.
3. Guru dan pihak sekolah agar memberi arahan kepada siswa untuk selalu konsumsi makanan bergizi dan menjaga kesehatan agar tumbuh kembang siswa tidak terganggu.
4. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian yang lebih dalam tentang pola makan dan status gizi.