

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian beserta pembahasan mengenai gambaran pola makan dan status gizi remaja kelas VIII berdasarkan IMT/U di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran jumlah pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dalam kategori baik. Meskipun demikian, kontribusi zat gizi makro terhadap total energi masih menunjukkan proporsi lemak yang relatif lebih tinggi dan karbohidrat yang sedikit lebih rendah dibandingkan rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang.
2. Gambaran jenis pola makan menunjukkan bahwa konsumsi pangan remaja masih didominasi oleh beberapa jenis bahan makanan tertentu, yaitu nasi putih dan mi instan sebagai makanan pokok, telur ayam dan tempe sebagai sumber protein, serta wortel dan jeruk sebagai sayur dan buah yang paling sering dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa keberagaman jenis pangan yang dikonsumsi remaja masih belum merata.
3. Gambaran frekuensi pola makan menunjukkan bahwa konsumsi makanan pokok sebagian besar termasuk kategori sering, sedangkan frekuensi konsumsi protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah sebagian besar masih tergolong jarang. Di sisi lain, konsumsi makanan selingan masih

didominasi oleh gorengan, sehingga pola konsumsi pangan remaja masih belum beragam

4. Gambaran status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi baik. Namun, masih terdapat sebagian kecil remaja dengan status gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas, sehingga masih ditemukan masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan pada sebagian responden

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dilakukan dalam penelitian antara lain:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang serta membiasakan konsumsi sayur dan buah di lingkungan sekolah. Selain itu, sekolah diharapkan melakukan pemantauan status gizi siswa secara berkala bekerja sama dengan puskesmas untuk mendeteksi sejak dini masalah gizi pada remaja.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat mempertahankan asupan zat gizi yang sudah baik dengan menerapkan pola makan yang beragam dan bergizi seimbang. Siswa juga diharapkan meningkatkan konsumsi sayur, buah, serta sumber protein yang lebih bervariasi, dan mengurangi konsumsi gorengan maupun mi instan yang terlalu sering.

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua menyediakan menu makanan yang lebih beragam dan bergizi seimbang, terutama dengan memperbanyak sayur, buah, serta sumber protein di rumah. Orang tua juga diharapkan membatasi pemberian makanan selingan yang tinggi lemak, gula, dan garam serta membiasakan pola makan sehat pada remaja.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi remaja, seperti aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi, pola asuh makan, dan kondisi sosial ekonomi keluarga menggunakan desain penelitian analitik.

