

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil proses asuhan gizi terstandar (PAGT) pada An. H, remaja usia 14 tahun dengan obesitas di SMPN 12 Kota Bengkulu.

- a. Hasil pengkajian (assessment) gizi menunjukkan bahwa responden memiliki status gizi obesitas berdasarkan indikator IMT/U. Berdasarkan hasil food recall 3×24 jam, FFQ, data antropometri, pemeriksaan fisik, dan riwayat personal diketahui bahwa responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi, tinggi lemak, sering mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta memiliki aktivitas fisik yang rendah.
- b. Diagnosa Gizi Berdasarkan hasil pengkajian gizi, ditegakkan diagnosis gizi yang meliputi kelebihan asupan energi (NI), status gizi obesitas berdasarkan indikator IMT/U (NC), serta kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pencegahan obesitas (NB). Diagnosis tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi yang dialami responden dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik dan perilaku hidup yang belum sehat.
- c. Intervensi gizi yang diberikan meliputi edukasi gizi menggunakan media leaflet, konseling gizi secara individual, serta pemberian contoh menu diet energi rendah selama enam hari sesuai kebutuhan gizi responden. Materi intervensi mencakup penerapan pola makan gizi seimbang, pembatasan konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi gula, makanan cepat saji,

peningkatan konsumsi sayur dan buah, serta anjuran melakukan aktivitas fisik secara teratur.

- d. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih baik setelah dilakukan intervensi. Responden mulai menerapkan pola makan yang lebih sehat, mengurangi konsumsi makanan tinggi energi dan minuman manis, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengalami penurunan berat badan. Secara keseluruhan, pelaksanaan Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) memberikan hasil yang baik dalam membantu memperbaiki perilaku makan, meningkatkan kepatuhan terhadap anjuran gizi, dan mendukung pengendalian obesitas pada remaja di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

5.2 Saran

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian di masa mendatang disarankan untuk menggunakan periode monitoring yang lebih Panjang untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai asupan gizi dan fluktuasi parameter biokimia, serta untuk menilai perubahan antropometri yang signifikan secara klinis.

- b. Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi Pendidikan poltekkes kemenkes Bengkulu diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai tambahan informasi, referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut baik penelitian serupa atau penelitian yang lebih kompleks.

c. Bagi Klien

1. Diharapkan untuk menjaga konsistensi pola makan setiap hari sesuai rencana diet yang direkomendasikan oleh ahli gizi. Menghindari konsumsi makanan manis, makanan yang digoreng, disantan, fast food.
2. Klien dianjurkan untuk secara aktif meningkatkan aktivitas fisik untuk membantu penurunan berat badan.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu