BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Hubungan Konsumsi Energi, Zat Gizi Makro, dan Indeks Glikemik Pada Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMA Negeri 07 Kota Bengkulu 2025 " maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Konsumsi energi dan zat gizi makro pada makanan jajanan pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu

   Sebagian besar responden yaitu sebanyak 39 orang (65%) memiliki konsumsi energi dari makanan jajanan dalam kategori kurang, sedangkan sebanyak 21 orang (35%) memiliki konsumsi energi yang cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja SMAN 07 Kota Bengkulu belum memenuhi kebutuhan energi hariannya hanya dari makanan jajanan yang dikonsumsi. Sebanyak 34 responden (56,7 %) mengalami kekurangan protein, sementara 25 responden (43,3 %) mencukupi. Hal ini mengindikasikan lebih dari setengah subjek studi ini belum memenuhi AKG protein. Data menunjukkan 33 responden (55 %) kekurangan lemak, dan 27 (45 %) mencukupi. Ini mencerminkan distribusi asupan makronutrien yang tidak seimbang: karbohidrat dan protein rendah, ditambah lemak juga tidak mencukupi. Sebanyak 38 responden (63,3 %) memiliki asupan karbohidrat kategori kurang, sedangkan 22 responden (36,7 %) mencukupi.

2. Gambaran indeks glikemik pada makanan jajanan pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu

   Dari 60 responden, 56 (93,3 %) cenderung mengonsumsi jajanan dengan IG rendah/sedang, dan hanya 4 orang (6,7 %) mengonsumsi IG tinggi. Ini menunjukkan pola konsumsi IG relatif aman.

3. Status Gizi Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu

   Sebanyak 33 responden (55 %) memiliki status gizi normal, sedangkan 27 responden (45 %) tidak normal, menunjukkan prevalensi cukup tinggi remaja dengan status gizi kurang atau lebih. Ini mencerminkan adanya masalah gizi ganda (double burden), di mana masalah kurang gizi masih signifikan.

4. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi energi, zat gizi makro pada makanan jajanan dengan status gizi pada remaja

5. Tidak ada hubungan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi remaja SMAN 07 Kota Bengkulu

5.2 Saran

1. **Bagi Institusi**

   Diharapkan mampu menjadi bahan dalam pengembangan dan bahan literatur bagi mahasiswa khususnya jurusan gizi mengenai hubungan konsumsi energi, zat gizi makro, dan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu

2. Bagi Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi perhatian dan motivasi untuk remaja SMAN 07 Kota Bengkulu agar memperhatikan status gizi dan jajanan yang dikonsumsi.

3. Bagi Pihak Sekolah SMAN 07 Kota Bengkulu

Diharapkan bisa menjadi pedoman untuk memberikan informasi yang berguna terkait status gizi dan makanan jajanan pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan skripsi ini bisa menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya dengan menyediakan data yang lebih mendalam agar bisa membantu peneliti lain yang tertarik dengan topik yang sama dalam mengembangkan, memperluas studi, serta membandingkan hasil dari peneliti-peneliti sebelumnya.