BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Gambaran komposisi tubuh pada remaja di jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025 hasil rata-rata massa lemak 6,23±1,682 kg, massa bebas lemak 14,53±2,222 kg, massa otot 14,86±4,150 kg, dan jaringan adipose visceral 1,49±0,430
2. Gambaran asupan energi pada remaja di jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025 Sebagian besar memiliki memiliki asupan energi yang kurang yaitu 58,9%
3. Ada Perbedaan massa lemak pada remaja berdasarkan asupan energi di jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025
4. Ada Perbedaan massa bebas lemak pada remaja berdasarkan asupan energi di jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025
5. Ada Perbedaan massa otot remaja berdasarkan asupan energi di jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025
6. Ada Perbedaan jaringan adipose viscelar remaja berdasarkan asupan energi di jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

5.2 Saran

1. **Bagi Peneliti**

   Hasil penelitian sebaiknya dipublikasikan di jurnal ilmiah atau dipresentasikan dalam seminar dan konferensi, agar dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang gizi remaja.

2. **Bagi Mahasiswa**

   Data penelitian ini disarankan untuk memperhatikan asupan energi harian sesuai kebutuhan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur guna menjaga komposisi tubuh yang ideal.

3. **Bagi institusi dan Program Studi**

   Institusi diharapkan menyediakan program edukasi gizi secara berkala untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya asupan energi yang seimbang.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu