

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Rerata Tingkat Kecukupan Energi Remaja Obesitas adalah $125.9 \pm 16.5\%$ AKG dengan tingkat terendah 92 % dan tertinggi 193 %
2. Rerata Tingkat Kecukupan Energi Remaja tidak Obesitas adalah $95.0 \pm 6.67\%$ AKG dengan tingkat terendah 81.70% dan tertinggi 104%
3. Rerata Tingkat Kecukupan protein Remaja Obesitas adalah $128.2 \pm 30.51\%$ AKG dengan tingkat terendah 81.0% dan tertinggi 186. %
4. Rerata Tingkat Kecukupan protein Remaja tidak Obesitas adalah $93.02 \pm 6.3\%$ AKG dengan tingkat terendah 80,48% dan tertinggi 104%
5. Membandingkan bahwa tingkat kecukupan energi sampel obesitas dengan tidak obesitas yaitu $125.9 \pm 16.5\%$ AKG dan $95.0 \pm 6.67\%$ AKG
6. Membandingkan bahwa tingkat kecukupan protein remaja obesitas dan tidak obesitas yaitu $128.2 \pm 30.81\%$ AKG dan $93.02 \pm 6.36\%$ AKG

5.2 Saran

Sebaiknya pihak SMA Institut Indonesia Kota Semarang berkerja sama dengan Puskesmas dan dinas kesehatan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siwi tentang gizi seimbang untuk mencegah terjadinya obesitas.