

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.KESIMPULAN

1. Karakteristik siswa yang tinggal di asrama mayoritas berjenis kelamin perempuan, sebagian besar usia yaitu 16 tahun, status gizi sebagian besar siswa tergolong dalam kategori gizi baik sebanyak 73,1%.
2. Karakteristik siswa yang non asrama mayoritas berjenis kelamin perempuan, sebagian besar usia siswa 16 tahun, status gizi sebagian besar siswa tergolong dalam kategori gizi baik sebanyak 61,5%.
3. Tingkat konsumsi zat gizi makro pada siswa tinggal di asrama dapat dinyatakan bahwa tingkat konsumsi energi dengan persentase 80,8% tergolong kategori kurang, tingkat konsumsi protein dengan persentase 53,8% tergolong kategori kurang, tingkat konsumsi lemak dengan persentase 84,6% tergolong kategori kurang, tingkat konsumsi karbohidrat dengan persentase 50,0% tergolong kategori kurang.
4. Tingkat konsumsi zat gizi makro siswa yang non asrama dinyatakan bahwa tingkat konsumsi energi dengan persentase 53,8% tergolong kategori kurang, tingkat konsumsi protein dengan persentase 50,0% tergolong kategori baik, tingkat konsumsi lemak dengan persentase 50,5% tergolong kategori kurang dan tingkat konsumsi karbohidrat dengan persentase 42,3% tergolong kategori kurang.

5.2.SARAN

1. Bagi pihak asrama di harapkan dapat membuat menu yang sesuai dengan gizi seimbang dan meningkatkan segi variasi masakan agar kebutuhan gizi siswa yang tinggal di asrama dapat terpenuhi.
Bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi makanan agar kebutuhan gizi dapat terpenuhi kepada seluruh siswa asrama dan non asrama di MAN 1 Semarang.

2. Bagi orang tua siswa yang non asrama sebaiknya di pantau makanan agar kebutuhan gizi dapat terpenuhi dengan cara selalu memantau porsi makanan.

