

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan gizi menunjukkan bahwa dari 75 sampel sebagian besar memiliki pengetahuan gizi cukup 34 orang (45,3%)
2. Aktivitas fisik menunjukkan bahwa dari 75 sampel sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang 41 orang (54,7%).
3. Status gizi sebagian besar berstatus gizi baik(81,3%)
4. Pengetahuan gizi dan status gizi menunjukkan bahwa dari 10 orang yang memiliki status gizi kurang sebagian besar (50%) memiliki pengetahuan gizi cukup , dan dari 61 orang yang memiliki status gizi baik, sebagian besar (44,3%) memiliki pengetahuan gizi cukup, serta dari 4 orang yang memiliki status gizi lebih (50%) dan masing-masing memiliki pengetahuan gizi kurang dan cukup.
5. Aktivitas fisik dan Status Gizi menunjukkan bahwa dari 10 orang yang memiliki status gizi kurang, sebagian besar (50%) memiliki aktivitas fisik berat, dan dari 61 orang yang memiliki status gizi baik, sebagian besar (55,7%) memiliki aktivitas fisik sedang, serta dari 4 orang yang memiliki status gizi lebih sebagian besar (75%) memiliki aktivitas fisik sedang.

B. Saran

1. Bagi Siswa-Siswi Sman 1 Kabangka

Diharapkan Siswa-siswi Sman 1 Kabangka dapat belajar dengan baik tentang Gizi yang baik untuk tubuh dan pola aktivitas fisik yang baik untuk menjaga agar berat badan tidak overweight atau obesitas.

