BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Lembang dan SMP Negeri 2 Bandung mengenai perbandingan status gizi antara siswa SMP Negeri 1 Lembang dan SMP Negeri 2 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi antara siswa SMP Negeri 1 Lembang dalam kategori gizi lebih.
2. Status gizi antara siswa SMP Negeri 2 Bandung dalam kategori gizi baik.
3. Dari hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan status gizi antara siswa SMP Negeri 1 Lembang dan SMP Negeri 2 Bandung.

B. Rekomendasi

Dari simpulan hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi Pembaca

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini didapatkan status gizi di desa gizi lebih dan status gizi di kota gizi baik tidak seperti penelitian sebelumnya hasil peneliti bertolak belakang, maka dari itu peneliti menganjurkan agar kita senantiasa membina fisik melalui aktivitas jasmani dan mengatur pola makan yang benar agar komposisi tubuh kita selalu normal dan tidak obesitas, tetapi selain pola makan masih banyak faktor lainnya yang mempengaruhi terjadinya obesitas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat dalam penelitian ini banyak siswa yang tergolong dalam gemuk, dan beberapa sangat gemuk, peneliti merekomendasikan untuk mencari faktor-faktor lain yang mempengaruhi obesitas selain pola makan pada siswa maupun faktor-faktor yang mempengaruhi IMT (Indeks Massa Tubuh). Peneliti

selanjutnya dapat juga mencari tahu status gizi dengan pengukuran komposisi tubuh secara keseluruhan dengan mencari korelasi melalui pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), lingkaran pinggang, lemak bawah kulit, dan pengukuran antropometri lainnya.

Selanjutnya harus dilakukan penelitian kualitatif tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan, adapun pengukuran konsumsi makanan untuk tingkat individu dapat dilakukan dengan metode *food recall* (mengingat makanan) dalam metode *food recall* mendata makanan yang dimakan oleh individu selama 24 jam, data makanan yang didapat dalam 24 jam dapat dipakai sebagai alat bantu. Jumlah bahan makanan yang dikonsumsi diperkirakan atau dihitung dengan ukuran rumah tangga, kemudian dikonversikan kedalam ukuran berat. Pemakaian metode *food recall* ini digunakan untuk mengukur rata-rata konsumsi makanan dan zat gizi kelompok masyarakat yang jumlahnya besar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya :

1. Penelitian ini hanya mengungkap status gizi dalam ruang lingkupnya yaitu obesitas, dan belum mengungkapkannya dari sumber atau faktor yang mempengaruhinya.
2. Metode pengumpulan data mengenai komposisi tubuh yang hanya diwakili oleh penghitungan IMT tanpa melakukan pengukuran-pengukuran lainnya, dikarenakan keterbatasan biaya dan waktu dalam penelitian.