

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara asupan protein dengan prestasi belajar anak usia 16-18 tahun. Semakin tinggi asupan protein, maka semakin baik prestasi belajarnya.
2. Tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan prestasi belajar anak usia 16-18 tahun. Semakin tinggi asupan lemak, maka semakin rendah prestasi belajarnya.
3. Tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar anak usia 16-18 tahun.
4. Masih ada anak usia 16-18 tahun yang asupan gizinya defisit yaitu, sebanyak 23,94% defisit protein, sebanyak 1,41% defisit lemak dan sebanyak 4,23% defisit karbohidrat.

B. SARAN

Peningkatan asupan makanan yang mengandung zat gizi tinggi sesuai AKG dan mengurangi makan makanan fastfood dan junkfood yang rendah gizi serta tidak baik untuk kesehatannya.