

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Dari 46 orang sampel, 36 orang (78,3%) memiliki pengetahuan yang cukup, 7 orang (15,2%) memiliki pengetahuan kurang dan 3 orang memiliki pengetahuan yang baik.
2. Dari 46 orang sampel, 37 orang (80,4%) memiliki status gizi normal, 4 orang (8,7%) memiliki status gizi kurus dan 5 orang (10,9%) memiliki status gizi gemuk.
3. Sebanyak 46 sampel yang memiliki pengetahuan cukup dan status gizi kurus 2 orang (43,3%), pengetahuan cukup dan status gizi normal 30 orang (65,2%), pengetahuan cukup dan status gizi gemuk 4 orang (8,7%).

6.2 Saran

1. Hasil dari penelitian ini di temukan bahwa pengetahuan gizi yang kurang terdapat pada soal kuesioner mengenai isi piringku, sebaiknya orang tua memonitoring pengaturan makan agar status gizi anak remaja meningkat.
2. Hasil dari penelitian ini ditemukan dominan pengetahuan tentang gizi yang cukup dan status gizi normal. Pihak keluarga juga diharapkan dapat melakukan monitoring antropometri sekala berkala terhadap anak remaja agar statu gizi remaja dapat terpantau dengan baik serta asupan makanan yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja yang akan datang.
3. Para Remaja diharapkan memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang.