

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Diketahui dari 35 remaja putri di Kalurahan Panjangrejo mendapatkan hasil pengetahuan gizi seimbang kategori kurang sebanyak 4 remaja putri (11,4%), kategori cukup sebanyak 14 remaja putri (40%), dan kategori baik sebanyak 17 remaja putri (48,6%).
2. Diketahui dari 35 remaja putri di Kalurahan Panjangrejo mendapatkan hasil status gizi kategori kurang sebanyak 12 remaja putri (34,3%), kategori baik sebanyak 13 orang (37,1%), dan kategori lebih sebanyak 10 orang (28,6%).
3. Tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja putri di Kalurahan Panjangrejo mendapatkan hasil kategori pengetahuan kurang dengan status gizi kurang dan lebih, kategori pengetahuan cukup dengan status gizi kurang, baik, dan lebih, serta kategori pengetahuan baik dengan status gizi kurang, baik, dan lebih.
4. Karakteristik remaja putri mendapatkan hasil bahwa usia 12-15 tahun dan usia 16-18 tahun memiliki status gizi kurang, baik, dan lebih. Pendidikan SD dengan status gizi baik, pendidikan SMP dengan status gizi kurang, baik, dan lebih, serta pendidikan SMA/SMK dengan status gizi kurang, baik, dan lebih.

## **B. Saran**

1. Bagi remaja putri di Kalurahan Panjangrejo
  - a) Diharapkan Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dengan mengikuti penyuluhan sekolah dan memanfaatkan media social untuk mengakses informasi gizi seimbang.
  - b) Diharapkan dapat mengimplementasikan pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan memperhatikan jumlah dan jenis makanan saat mengkonsumsinya, rajin melakukan aktivitas fisik, dan menerapkan isi pesan umum gizi seimbang.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti asupan makan.