

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diberikan :

1. Tingkat pengetahuan remaja di Kalurahan Panjangrejo sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 24 remaja (51,1%)
2. Sikap terhadap Gula Garam Lemak (GGL) pada remaja di Kalurahan Panjangrejo sebagian besar juga memiliki sikap yang baik yaitu 19 remaja (40,4%).
3. Konsumsi Gula pada remaja dominan dengan frekuensi sering 29 remaja (61,7%), konsumsi Garam remaja cenderung pada frekuensi kadang 20 remaja (42,6%), dan konsumsi Lemak didominasi oleh frekuensi sering 20 orang (42,6%)
4. Ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap terkait Gula Garam dan Lemak pada remaja di Kalurahan Panjangrejo dengan nilai *p value* 0,041 ($<0,05$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran yang dapat diberikan :

1. Bagi Remaja

Bagi remaja perlu adanya edukasi gizi yang berkaitan dengan dampak dan batasan konsumsi Gula Garam Lemak untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Dilihat dari data yang didapat masih banyak remaja yang belum pernah mendapatkan materi mengenai Gula Garam Lemak. Hal ini untuk menciptakan pengetahuan dan kebiasaan remaja yang lebih baik dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang lebih sehat.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian dengan variable lain dan metode lain yang dapat lebih detail mengetahui kondisi responden.