

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Mayoritas remaja putri berusia 13 tahun dengan jenjang pendidikan SMP.
2. Rata-rata asupan energi dan karbohidrat sebagian besar remaja putri masih berada dalam kategori kurang tetapi asupan protein dan lemak sudah dalam kategori baik.
3. Status gizi remaja putri berdasarkan IMT/U sebagian besar dalam kategori gizi baik.
4. Sebagian besar remaja putri dengan status gizi baik memiliki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang masih dalam kategori kurang.

B. Saran

1. Untuk remaja putri

Diharapkan dapat menerapkan pola makan gizi seimbang sesuai dengan anjuran isi piringku dengan frekuensi makan yaitu 3x makan utama dan 2x selingan.

2. Untuk Anggota Keluarga

Diharapkan untuk keluarga dapat memberikan motivasi dan dukungan kepada remaja putri untuk mengkonsumsi makanan yang cukup dan bergizi.

3. Untuk Puskesmas atau tenaga kesehatan

Disarankan mengadakan program gizi remaja berbasis sekolah atau komunitas terkait makanan bergizi dan seimbang, seperti penyuluhan

rutin, pengadaan pojok gizi di balai desa, atau kampanye media sosial yang menarik bagi remaja.

4. Untuk sekolah atau instansi pendidikan

Diharapkan dapat mendorong kebijakan kantin sehat yang ada di sekolah.

5. Untuk peneliti selanjutnya

Disarankan menggunakan variabel aktivitas fisik dan pengetahuan gizi agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor yang mempengaruhi status gizi remaja serta pengambilan data asupan makan bisa dalam rentang waktu yang lebih lama agar terlihat pola konsumsinya.