

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja putri sebagian besar pada kategori cukup yaitu 35 responden (58,3%).
2. Status gizi remaja putri sebagian besar berada pada kategori gizi baik yaitu 52 responden (86,7%).
3. Terdapat adanya kecenderungan bahwa pengetahuan gizi yang rendah berhubungan dengan status gizi yang tidak normal.

B. Saran

1. Bagi Remaja di Desa Tirtorahayu
 - a. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dengan mengikuti penyuluhan gizi yang diselenggarakan oleh sekolah, puskesmas, maupun tenaga kesehatan serta memanfaatkan media sosial dan internet untuk memperoleh informasi mengenai gizi seimbang.
 - b. Diharapkan dapat mengimplementasikan pengetahuan mengenai gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi status gizi remaja, seperti asupan makan, aktivitas fisik, pola tidur, kebiasaan sarapan, dan kondisi sosial ekonomi keluarga.