

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang diberikan

1. Tingkat pengetahuan remaja putri di Desa Jatirejo termasuk dalam kategori baik sejumlah 24 (48%) responden dan yang termasuk dalam kategori cukup 24 (48%) responden.
2. Hasil konsumsi gula remaja putri di Desa Jatirejo termasuk dalam kategori baik 46 (92%), konsumsi garam termasuk dalam kategori baik 48 (96%), konsumsi lemak termasuk dalam kategori baik 42 (84%).
3. Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan cukup hingga baik cenderung menunjukkan pola konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) yang tergolong baik.

B. Saran

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

1. Pengelola Program Gizi Puskesmas Lendah 1

Diharapkan pengelola program gizi dapat melakukan edukasi mengenai konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja sesuai anjuran dan batasan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) dan dampak kesehatan jika mengkonsumsi secara berlebih.

2. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan ada peneliti yang akan meneliti mengenai gula, garam, dan lemak (GGL) namun dapat menambahkan variabel dan metode lain agar dapat mengetahui kondisi responden lebih detail.