

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden remaja putri di Desa Pendoworejo memiliki tingkat pengetahuan kurang.
2. Sebagian besar responden remaja putri di Desa Pendoworejo memiliki status gizi baik.
3. Tidak terdapat kecenderungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo.

B. Saran

1. Bagi Remaja di Desa Pendoworejo

Bagi remaja, disarankan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dengan mengakses informasi tentang gizi seimbang melalui berbagai media, mulai menerapkan pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, serta membiasakan aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit setiap hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan dan Tenaga Kesehatan

Kepada institusi pendidikan dan tenaga kesehatan agar melaksanakan penyuluhan gizi seimbang rutin yang menarik bagi remaja putri. Pemantauan status gizi remaja secara berkala juga perlu dilakukan melalui program UKS atau posyandu remaja untuk mendeteksi dini masalah gizi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang berbeda guna melihat hubungan sebab-akibat antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dalam jangka waktu yang

lebih lama serta lebih akurat. Variabel lain yang mungkin mempengaruhi status gizi remaja juga perlu ditambahkan dalam penelitian. Instrumen pengukuran pengetahuan yang digunakan lebih komprehensif, serta cakupan lokasi penelitian dan jumlah sampel perlu diperluas agar hasil lebih representatif.