

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang remaja pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung tahun 2023, maka beberapa kesimpulan yang dapat ditarik antara lain:

1. Diketahui pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung tahun 2023 menunjukkan pengetahuan cukup yaitu 57,5%, pengetahuan baik 32,5%, dan pengetahuan kurang 10,0%.
2. Diketahui sikap terhadap gizi seimbang pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung tahun 2023 menunjukkan sikap positif yaitu 52,5 % dan sikap negatif 47,5%.
3. Diketahui praktik gizi seimbang pada remaja di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung tahun 2023 menunjukkan cukup yaitu 47,5%, praktik kurang 37,5%, dan praktik baik 15,0%.

#### **B. Saran**

Dari kesimpulan tersebut, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Diharapkan pihak asrama memasang poster tumpeng gizi seimbang, mengundang narasumber atau ahli gizi untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang, agar remaja di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq mengetahui tentang pedoman gizi seimbang sebagai acuan konsumsi makan.
2. Bagi remaja putri, supaya dapat meningkatkan kesadaran terhadap masalah gizi dengan cara mencari informasi tentang pengetahuan gizi seimbang dan dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari.