

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Status gizi remaja di Desa Baru Raharja, banyak ditemukan remaja yang mengalami gizi kurang 15.7%,
2. Masih banyak remaja di Desa Baru Raharja yang memiliki asupan makan yang kurang dengan diketahui bahwa yang memiliki kurangnya asupan energi sebanyak 80%, kurangnya asupan protein sebanyak 88.5%, kurangnya asupan lemak sebanyak 48.6%, kurangnya asupan karbohidrat sebanyak 72.9%.
3. Tingkat aktifitas fisik yang dimiliki remaja Desa Baru Raharja masih terdapat aktivitas fisik yang berat sebanyak 4.3%.
4. Tingkat pengetahuan remaja Desa Baru Raharja masih terdapat tingkat pengetahuan cukup sebanyak 48.6%,

#### **B. Saran**

1. Remaja Desa Baru Raharja diharapkan mampu merubah pola makan dengan menerapkan isi piringku dan menambah asupan makan menjadi lebih baik lagi dengan adanya keanekaragaman makanan dalam menu sekali makannya, dan selalu memantau tinggi badan serta berat badan supaya mencapai pada status gizi normal.
2. Remaja Desa Baru Raharja diharapkan mampu lebih meningkatkan asupan makanan beraneka ragam serta makan makanan yang mengandung tinggi kalori karena masih terdapat adanya remaja yang mengalami gizi kurang.
3. Remaja Desa Baru Raharja disarankan tidak terlalu sering melakukan aktivitas yang berat bila tidak diiringi dengan asupan makan yang baik supaya tetap berada pada status gizi yang normal.
4. Remaja Desa Baru Raharja diharapkan dapat membaca berbagai referensi tentang pengetahuan gizi supaya dapat menambah pengetahuan serta ilmunya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

