

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpul

Berdasarkan hasil penelitian status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat pengetahuan di SMAIT Baitul Jannah tahun 2023, maka dapat disimpulkan :

1. Sebanyak 49 Remaja putri SMA IT Baitul Jannah Islamic School (49,0%) memiliki status gizi baik (Normal).
2. Sebanyak 49 Remaja putri SMA IT Baitul Jannah Islamic School (81,6%) memiliki tingkat aktivitas fisik (ringan).
3. Sebanyak 49 Remaja putri SMA IT Baitul Jannah Islamic School (67%) memiliki tingkat pengetahuan (cukup).

B. Saran

1. Remaja putri SMAIT Baitul Jannah diharapkan mampu menerapkan dan menjaga pola makanan asupan yang beraneka ragam makanan-makanan yang mengandung gizi karena masih terdapat adanya remaja yang mengalami gizi kurang dan tidak mengetahui pentingnya makanan gizi yang seimbang, diharapkan pihak sekolah memberikan edukasi tentang gizi seimbang dengan cara melakukan konseling atau memasang poster piringku di setiap kelas.
2. Siswi untuk rutin melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan takaran yang cukup agar tetap berada pada status gizi yang normal dengan melakukan olahraga ringan seperti jogging 1-2 kali dalam seminggu.
3. Remaja putri SMAIT Baitul Jannah untuk meningkatkan motivasi belajar sebagai referensi tentang pengetahuan gizi supaya dapat menambah pengetahuan serta ilmu dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.