

BAB V

SARAN DAN KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis data yang didapat maka disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Sebanyak 49 remaja di SMP N 22 Bandar Lampung (89,1%) memiliki status gizi baik (normal).
2. Sebanyak 52 remaja di SMP N 22 Bandar Lampung (94,5%) memiliki pengetahuan dengan nilai rata-rata sebesar 86,18 dalam kategori baik.
3. Sebanyak 42 remaja di SMP N 22 Bandar Lampung (76,4%) memiliki frekuensi makan makanan *fast food* dengan rata-rata >3x/minggu dalam kategori sering.
4. Sebanyak 49 remaja di SMP N 22 Bandar Lampung (89,1%) rata-rata sering mengonsumsi jenis *fast food* keduanya dengan frekuensi 3-4x/minggu

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Sekolah perlu mengadakan kegiatan penyuluhan gizi seimbang secara rutin tentang bahaya konsumsi (*fast food*) secara terus menerus.
2. Sekolah perlu Melakukan kegiatan Demontrasi makanan sehat dan bergizi
3. Sekolah perlu Menyediakan media Pendidikan gizi seperti poster yang diletakkan pada tempat-tempat strategis yang mudah dilihat oleh siswa

