

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Penerapan Perilaku Gizi Seimbang Dan Status Gizi Remaja Di SMPN 03 Kotabumi tahun 2024, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden yang berstatus gizi baik di SMPN 03 Kotabumi 76,4% dan responden yang obesitas yaitu sebesar 8,3%.
2. Sebagian besar responden tidak melakukan penimbangan berat badan minimal 1x sebulan yaitu sebesar 86,1% dan responden yang melakukan penimbangan berat badan 1x sebulan yaitu sebesar 13,9%.
3. Sebagian besar responden di SMPN 03 Kotabumi memiliki aktivitas ringan yaitu sebesar 66,7% dan responden yang memiliki aktivitas berat yaitu sebesar 4,2%.
4. Sebagian besar responden di SMPN 03 Kotabumi makan-makanan beranekaragam tidak sesuai PGS yaitu sebesar 91,7% dan responden yang makan-makanan beranekaragam sesuai PGS yaitu sebesar 8,3%.

B. Saran

1. Menyediakan buku/literasi mengenai gizi seimbang bagi remaja di perpustakaan yang ada di sekolah agar para siswa/i mengetahui mengenai gizi seimbang.
2. Pihak sekolah SMPN 03 Kotabumi melibatkan pihak puskesmas untuk melakukan kegiatan penyuluhan rutin mengenai gizi seimbang misalnya, dalam bentuk webinar, kelas edukasi, atau poster gizi.
3. Pihak sekolah SMPN 03 Kotabumi mengadakan kegiatan senam rutin dalam rangka melakukan aktivitas fisik,
4. Saran untuk siswa/i lebih menjaga pola makan dan mengganti kebiasaan makan yang sesuai dengan gizi seimbang.

5. Saran untuk penelitian selanjutnya dianjurkan menggunakan FFQ-SQ agar hasil penelitian bisa terlihat lebih baik serta menambahkan variable seperti asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat).