

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang cukup baik sebanyak 50% dan kurang sebanyak 32,5%.
2. Responden yang memiliki asupan energi dalam kategori defisit sebanyak 95%.
3. Responden yang memiliki asupan protein dalam kategori defisit sebanyak 97,5%.
4. Responden yang memiliki asupan lemak dalam kategori defisit sebanyak 77,5% dan lebih sebanyak 7,5%.
5. Responden yang memiliki asupan karbohidrat dalam kategori defisit sebanyak 90% dan lebih sebanyak 2,5%.
6. Responden yang memiliki status gizi kurang sebanyak 12,5% dan gizi lebih sebanyak 7,5%.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Bagi remaja disarankan untuk lebih aktif dalam mencari informasi mengenai kesehatan dan gizi seimbang. Konsumsi makanan bergizi seimbang serta hindari makanan cepat saji dan minuman manis.

2. Bagi Sekolah

Bagi SMPN 1 Pesawaran disarankan untuk adanya edukasi tentang gizi seimbang dan perilaku makan yang benar, baik dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan atau puskesmas pada siswa serta membuat poster-poster dan banner tentang gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan yang baik dan pentingnya gizi seimbang.