

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan riset yang sudah dilaksanakan dengan judul Gambaran Pengetahuan, Kebiasaan Pola Makan Gizi Seimbang serta Status Gizi Remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025 di diperoleh hasil :

1. Status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) siswa/i remaja SMPN 03 Tanjung Raja mayoritas kategori gizi baik sebanyak 54,7%.
2. Pengetahuan remaja terkait gizi seimbang siswa/i SMPN 03 Tanjung Raja mayoritas berpengetahuan cukup dengan persentase sebanyak 54,7 %.
3. Kebiasaan pola makan gizi seimbang remaja SMPN 03 Tanjung Raja
 - a. Dari sumber karbohidrat kategori sering sebanyak 77,4%.
 - b. Sumber lauk hewani kategori sering sebanyak 90,6%.
 - c. Sumber lauk nabati kategori jarang sebanyak 79,2%.
 - d. Sumber sayuran kategori sering sebanyak 58,5%.
 - e. Sumber buah-buahan kategori sering sebanyak 73,6%.

B. Saran

Berdasarkan hasil data yang didapatkan, disarankan :

1. Bagi Sekolah
 - a. Melakukan kerja sama dengan Ahli Gizi puskesmas untuk memberikan binaan ke sekolah tentang edukasi pola makan gizi seimbang yang baik ke pada siswa/i setiap satu bulan sekali dan supaya dapat menerapkannya bisa membiasakan siswa/i untuk membawa bekal dari rumah dengan menu gizi seimbang.
 - b. Membuat poster atau media gambar lainnya mengenai pola makan yang baik dengan cara mengadakan lomba pembuatan poster kepada siswa/i yang dapat dilakukan pada hari peringatan seperti hari kemerdekaan, media juga dapat ditempelkan di dinding ruang kelas supaya siswa/i dapat menerapkan pola makan gizi seimbang

- c. Melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan setiap bulanya di UKS dengan menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dan disampaikan kepada siswa/i dan juga orangtua melalui surat tertulis
2. Bagi Peneliti selanjutnya
Disarankan untuk menambahkan variabel yang dapat mempengaruhi pola makan pada remaja seperti variabel umur atau jenis kelamin.