

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Hampir seluruhnya responden berumur 13-15 tahun dan lebih dari separoh responden berjenis kelamin perempuan.
2. Distribusi rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum intervensi lebih rendah dibandingkan tingkat pengetahuan setelah intervensi.
3. Distribusi rata-rata asupan energi remaja gizi lebih sebelum diberikan pendidikan gizi lebih tinggi dari asupan energi setelah diberikan pendidikan gizi.
4. Distribusi rata-rata asupan lemak remaja gizi lebih sebelum diberikan pendidikan gizi lebih tinggi dari asupan lemak setelah diberikan pendidikan gizi.
5. Ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan remaja gizi lebih sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi.
6. Tidak ada perbedaan rata-rata asupan energi remaja gizi lebih sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi.
7. Tidak ada perbedaan rata-rata asupan lemak remaja gizi lebih sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi.

1.2 Saran

1. Kepada pihak sekolah diharapkan memberikan informasi yang lebih banyak mengenai gizi yang dapat melalui program UKS.

2. Kepada petugas kesehatan agar bekerja sama dengan pihak sekolah untuk memberikan informasi atau penyuluhan kepada remaja mengenai gizi seimbang dan pencegahan gizi lebih.
3. Kepada remaja agar konsumsi makanannya seimbang baik dari segi jumlah, cara pengolahan, jadwal makanan, serta frekuensi makan serta mempertahankan konsumsi makanan yang sehat dengan menghindari makanan tinggi energi dan tinggi lemak.
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan lagi faktor-faktor yang mungkin bisa mempengaruhi responden di luar proses intervensi, sehingga dapat menghindari hasil penelitian yang bias serta melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang belum diteliti seperti pendidikan orang tua tentang gizi dan dukungan lingkungan dalam penyediaan makanan sehat (cukup energi dan tinggi serat).

