

BAB 6: PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan pengetahuan gizi dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Padang tahun 2020, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 2 Padang tahun 2020 memiliki status gizi normal.
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 2 Padang tahun 2020 memiliki pengetahuan gizi yang kurang.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 2 Padang tahun 2020 memiliki praktik gizi seimbang yang kurang.
4. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 2 Padang tahun 2020 memiliki uang saku yang besar yaitu \geq Rp.15000.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Padang tahun 2020.
6. Adanya hubungan yang bermakna antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Padang tahun 2020.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan uang saku dan adanya hubungan yang bermakna antara praktik gizi dengan status gizi berdasarkan uang saku, dimana uang saku bukan merupakan variabel *confounding*.

1.2 Saran

1. Bagi Siswa

- a. Diharapkan kepada siswa untuk meningkatkan pengetahuan gizi terutama mengenai konsumsi makanan sumber energi selain nasi, akibat rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta mengenai PHBS (indikator PHBS dalam lingkungan tatanan sekolah dan singkatan dari PHBS).
- b. Diharapkan kepada siswa untuk meningkatkan praktik gizi seimbang khususnya mengenai kebiasaan makan tiga kali sehari, kebiasaan sarapan sebelum jam 9 pagi, konsumsi makanan sumber energi selain nasi, mengkonsumsi buah, pemantauan berat badan, dan olahraga teratur, agar dapat mencapai dan mempertahankan status gizi yang optimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini dengan menambah beberapa variabel lainnya yang berpengaruh terhadap status gizi pada remaja.

