

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan remaja tentang serat sebanyak 28 orang (44,4%) dengan kategori kurang, sebanyak 16 orang (25,4%) dengan kategori cukup dan 19 orang (30,2%) dengan kategori baik.
2. Konsumsi serat pada remaja kurang sebagian besar sebanyak 43 orang (68,2%) termasuk kategori kurang.
3. Remaja dengan status obesitas sebanyak 16 orang (25,4%) dan tidak obesitas sebanyak 47 orang (74,6%).
4. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang serat dengan konsumsi serat pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.
5. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini pengetahuan siswa dan siswi mengenai serat masih kurang dan konsumsi serat yang kurang maka disarankan kepada pihak sekolah untuk bekerja sama dengan instansi terkait untuk memberikan edukasi tentang pendidikan gizi dan kesehatan khususnya tentang serat dan obesitas.

2. Adanya kelemahan dalam penelitian ini dapat disarankan penelitian berikutnya agar mencatat konsumsi serat yang berasal dari semua makanan yang dikonsumsi sehingga lebih mencerminkan pola konsumsi serat keseluruhan pada remaja.