

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu 70,2%, kurus 2,4%, gemuk 11,9%, dan obesitas 15,5%.
2. Tingkat konsumsi buah perhari pada sampel sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 86,9%, kategori cukup 13,1%
3. Tingkat konsumsi sayur perhari pada sampel lebih dari separuh dalam kategori kurang yaitu 57,1% dan kategori cukup 42,9%.
4. Sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi buah yaitu untuk sampel yang memiliki status gizi kurus tingkat konsumsi buah 1,2% kategori cukup dan 1,2% kategori kurang. Sampel yang memiliki status gizi normal tingkat konsumsi buah kategori kurang yaitu 58,3%, dan 11,9% kategori cukup. Sampel yang memiliki status gizi gemuk tingkat konsumsi buah dalam kategori kurang yaitu 11,9%. Sampel yang memiliki status gizi obesitas tingkat konsumsi buah dalam kategori kurang yaitu 15,5%.
5. Sebaran status gizi berdasarkan konsumsi sayur yaitu sampel yang memiliki status gizi kurus tingkat konsumsi sayur dalam kategori cukup yaitu 2,4%. Sampel yang memiliki status gizi normal tingkat konsumsi sayur kategori cukup yaitu 38,1%, dan 32,1% kategori kurang. Sampel yang memiliki status gizi gemuk tingkat konsumsi sayur kategori kurang yaitu 10,7%, dan kategori cukup 1,2%. Sampel yang memiliki status gizi obesitas tingkat konsumsi sayur kategori kurang yaitu 14,3% dan 1,2% kategori cukup.

B. Saran

Perlu adanya penyuluhan mengenai jenis-jenis buah dan sayur yang baik untuk remaja serta cara mengolah buah dan sayur agar menarik sehingga remaja lebih senang mengonsumsi buah dan sayur.