

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan remaja putri kategori baik sebanyak 95,9%, tingkat pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 3,1%, dan tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 1,0%.
2. Tingkat konsumsi energi remaja putri dengan kategori kurang sebanyak 25,8%, tingkat konsumsi energi dengan kategori baik sebanyak 62,9%, dan tingkat konsumsi energi dengan kategori lebih sebanyak 11,3%.
3. Semua remaja putri mengkonsumsi serat <30 gram/hari atau kurang dari kecukupan serat yang dianjurkan untuk remaja putri umur 13-15 tahun yaitu 30 gram/hari.
4. Remaja putri yang memiliki status *Overweight* sebanyak 15,5%.
5. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi energi pada remaja putri di Kota Denpasar.
6. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi serat pada remaja putri di Kota Denpasar.
7. Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar.
8. Tidak ada hubungan antara konsumsi serat dengan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yaitu :

1. Perlu dilakukan edukasi tentang pentingnya konsumsi serat sesuai dengan kebutuhan melalui penyuluhan oleh pihak sekolah ataupun pihak terkait (Dinas Kesehatan atau puskesmas) dan penyediaan bahan makanan yang bergizi seimbang di kantin sekolah.
2. Bagi para peneliti lain yang ingin meneliti lebih jauh tentang hubungan tingkat pengetahuan, konsumsi energi dan konsumsi serat dengan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar supaya mengkaji lebih dalam lagi terutama pada hal - hal yang belum terungkap pada penelitian ini seperti faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi energi dan serat selain tingkat pengetahuan tentang zat gizi.