

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengkajian artikel diatas, mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri didapatkan beberapa simpulan diantaranya:

1. Pengetahuan gizi seimbang kategori baik pada remaja putri berkisar 3,0% hingga 30,0%. Pengetahuan gizi seimbang kategori cukup tertinggi 79,0% dan terendah 40,4%. Pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang pada remaja putri tertinggi 36,2% dan terendah 16,0%.
2. Tingkat konsumsi protein kategori cukup ( $\geq 77\%$  AKG) pada remaja putri tertinggi 71,3% dan terendah 33,0%. Tingkat konsumsi protein kurang ( $\leq 77\%$  AKG) tertinggi 67,0% dan terendah 28,8%. Tingkat konsumsi lemak cukup ( $\geq 77\%$  AKG) tertinggi 42,5% dan terendah 29,0%. Tingkat konsumsi lemak dengan kategori kurang ( $\leq 77\%$  AKG) tertinggi 71,0% dan terendah 57,5%. Tingkat konsumsi karbohidrat cukup ( $\geq 77\%$  AKG) tertinggi 43,8% dan terendah 2,5%. Tingkat konsumsi karbohidrat kurang ( $\leq 77\%$  AKG) tertinggi 97,5% dan terendah 56,3%.
3. Status gizi remaja putri kategori kurus berkisar antara 4,0% hingga 20,0%. Status gizi normal atau gizi baik tertinggi 85,1% dan terendah 52,0%. Status gizi remaja gemuk tertinggi 28,0% dan terendah 13,3%. Status gizi obesitas tertinggi 8,9% dan terendah 2,0%.

4. Terdapat dua artikel menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri.
5. Terdapat dua artikel menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri.

## **B. Saran**

Berdasarkan pengkajian jurnal yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi seimbang setiap remaja putri perlu ditingkatkan demi mencapai sikap dan perilaku yang positif terhadap konsumsi makanan, terutama remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang rendah.
2. Remaja putri diharapkan untuk memperhatikan konsumsi makan yang sesuai dengan gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan guna tercapainya status gizi baik sehingga dapat menunjang kegiatan sehari-hari.
3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan studi dokumentasi ini dan membandingkan dengan variabel lain yang mempengaruhi status gizi remaja putri selain variabel yang diteliti pada penelitian ini.