

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian kajian pustaka yang telah dilakukan tentang hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Remaja dengan pengetahuan gizi yang buruk berada pada kisaran 52,75%-65,4%, sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik berada pada kisaran 34,6%- 53%.
2. Remaja yang memiliki perilaku makan yang baik berada pada kisaran 25,9%-49,8%, sedangkan remaja yang memiliki perilaku makan yang buruk berada pada kisaran 50,2%-74,1%.
3. Remaja yang mengalami obesitas berada pada kisaran 15,4%-38,2%, sedangkan remaja yang tidak mengalami obesitas berada pada kisaran 61,8%-82,3%.
4. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan di luar rumah pada remaja.
5. Ada hubungan antara perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja.

B. SARAN

Penelitian kajian pustaka ini diharapkan mampu memberikan informasi dan berguna untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jenis dan metode penelitian yang berbeda agar mendapatkan hasil yang lebih akurat.

Disarankan kepada jajaran Puskesmas terutama petugas ahli gizi di lokasi penelitian secara rutin dan berkala melaksanakan penyuluhan gizi guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang gizi seimbang sehingga remaja memiliki perilaku makan yang baik untuk memperoleh status gizi yang normal.