

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan pustaka dan pembahasan yang telah dilakukan tentang Hubungan Pengetahuan Gizi dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan gizi cukup baik dengan kisaran 38,5% - 61,4%, pengetahuan gizi baik dengan kisaran 24,0% - 55,0%, dan pengetahuan gizi kurang dengan kisaran 5,0% - 26,7%.
2. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan PGS dengan cukup baik dengan kisaran 29,7% - 84,7%, penerapan PGS baik dengan kisaran 9,3% - 22,9%, dan penerapan PGS kurang dengan kisaran 6,0% - 52,0%.
3. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa remaja yang memiliki status gizi normal dengan kisaran 50,0% - 70,0%, status gizi lebih dengan kisaran 28,3% - 36,1%, dan status gizi kurang dengan kisaran 1,7% - 14,7%.
4. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan penerapan pedoman gizi seimbang.
5. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi.

B. Saran

1. Bagi remaja yang memiliki gizi lebih dan gizi kurang disarankan kepada Puskesmas di lokasi penelitian untuk memberikan penyuluhan gizi terutama gizi seimbang dan pentingnya melaksanakan pedoman gizi seimbang secara rutin dan berkala setiap tahun.
2. Bagi keluarga terutama keluarga yang memiliki remaja dengan pengetahuan gizi kurang disarankan kepada keluarga tersebut agar dapat memberikan dukungan langsung dengan cara menyediakan makanan yang mengandung gizi seimbang dan membantu menciptakan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat demi terciptanya status kesehatan yang baik bagi remaja dan juga keluarga.