

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelusuran pustaka terkait dengan hubungan pengetahuan, sikap dan praktik mengenai gizi seimbang dengan status gizi remaja SMA/SMK dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan mengenai gizi seimbang pada remaja SMA/SMK rata-rata memiliki pengetahuan yang kurang dengan kisaran angka 16% - 63,9% dan pengetahuan yang baik dengan kisaran angka 3 % - 59,3%
2. Sikap mengenai gizi seimbang pada remaja SMA/SMK rata-rata memiliki hasil yang negatif atau kurang dengan kisaran angka 37,3% - 77,5% dan hasil positif dengan kisaran angka 21,25 % - 62,7 %
3. Praktik mengenai gizi seimbang pada remaja SMA/SMK rata-rata memiliki hasil dengan kategori baik kisaran angka 50,8% - 80,2% dan hasil dengan kategori kurang kisaran angka 13,8 % - 49,2 %
4. Status gizi pada remaja SMA/SMK rata-rata yang tergolong dalam kategori baik yang berada pada kisaran angka 50 % - 84 % dan yang tergolong dalam kategori kurang/ sangat kurus berada pada kisaran angka 1,5 % - 4 %
5. Terdapat hubungan antara pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada remaja
6. Tidak ada hubungan antara sikap gizi seimbang dengan status gizi pada remaja
7. Terdapat hubungan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja

B. Saran

Perlu dipertahankan pengetahuan yang baik dimana pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja. Pengetahuan gizi akan berkorelasi dengan sikap dan perilaku gizi pada remaja. Perlu dilakukan edukasi tentang gizi seimbang untuk meningkatkan praktik gizi seimbang menjadi pola hidup sehat. Untuk itu agar dilakukan edukasi tentang gizi seimbang agar tetap menguatkan pengetahuan, sikap dan praktek yang sudah terbentuk