

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari keempat hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja dengan kategori cukup berkisar antara 13,9 hingga 53% .
2. Dari ketiga hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa tingkat praktek gizi seimbang pada remaja kurang dengan kategori kurang berkisar antara 21,8% hingga 62%.
3. Dengan demikian, dari kedua hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa dari hasil kajian yang diperoleh didalam jurnal-jurnal tersebut yaitu terdapat hasil yang signifikan dan ada juga yang hasilnya tidak signifikan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh besar sampel yang digunakan didalam penelitian tersebut.

B. Saran

Disarankan dari hasil yang di dapatkan aspek pengetahuan gizi seimbang dan praktek gizi seimbang masih kurang sehingga perlunya sosialisasi di sekolah-sekolah khususnya pada remaja tentang pedoman gizi seimbang (PGS) dan dapat memilih dan mengatur makanan yang akan di konsumsi sesuai dengan kebutuhannya dalam dalam satu hari agar memiliki berat badan yang ideal.