

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Remaja Putri di SMA Negeri 1 Komodo, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang tergolong baik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) sebesar 8,98 dari skor maksimum 10, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memahami konsep dasar gizi seimbang, seperti pentingnya mengonsumsi makanan beragam, aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri, dan memantau status gizi.
2. Sikap remaja putri terhadap penerapan gizi seimbang tergolong positif. Nilai rata-rata (mean) sebesar 31,46 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pandangan yang baik terhadap pentingnya menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
3. Tindakan remaja putri dalam menerapkan gizi seimbang tergolong cukup baik. Nilai rata-rata (mean) sebesar 30,88 menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menerapkan perilaku gizi seimbang, namun masih terdapat variasi perilaku yang cukup besar sehingga diperlukan upaya peningkatan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
4. Secara umum, perilaku gizi seimbang remaja putri di SMA Negeri 1 Komodo menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap sudah berada pada kategori baik, namun implementasi dalam bentuk tindakan masih perlu ditingkatkan agar perilaku gizi seimbang dapat diterapkan secara konsisten.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat mempertahankan pengetahuan dan sikap yang sudah baik mengenai gizi seimbang serta meningkatkan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti membiasakan sarapan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta membatasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula.

2. Bagi Tempat Penelitian (SMA Negeri 1 Komodo)

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan, seminar, maupun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) mengenai gizi seimbang. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan Puskesmas Batu Cermin dalam memberikan edukasi gizi secara berkala kepada peserta didik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku gizi seimbang, seperti tingkat pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, media informasi, aktivitas fisik, maupun status gizi. Selain itu, penelitian dapat menggunakan desain analitik sehingga hubungan antarvariabel dapat diketahui secara lebih mendalam.