

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022 merupakan remaja akhir berusia 17 – 25 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berpendidikan SLTA/SMA
- b. Sebagian besar generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022 memiliki pengetahuan cukup, sikap kurang, dan memiliki tindakan frekuensi makan tidak sesuai PGS, konsumsi makanan beragam tidak sesuai PGS, cuci tangan sesuai PGS, serta pemantauan berat badan yang tidak sesuai anjuran PGS
- c. Sebagian besar generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022 melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang
- d. Sebagian besar generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022 memiliki status gizi normal
- e. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan status gizi generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022
- f. Tidak terdapat hubungan antara tindakan cuci tangan dan pemantauan berat badan dengan status gizi generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022
- g. Terdapat hubungan antara tindakan frekuensi makan dan konsumsi makanan beragam dengan status gizi generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022
- h. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022.

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi, maka dapat disarankan bahwa:

a. Bagi Responden

Disarankan kepada responden untuk menerapkan pengetahuan terkait gizi seimbang dengan bersikap positif dan bertindak sesuai dengan pedoman gizi seimbang untuk mencapai dan memelihara status gizi normal, yaitu dengan cara meningkatkan kesadaran bahwa status gizi normal sangat penting untuk memelihara kesehatan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan kepada puskesmas untuk meningkatkan upaya promosi kesehatan seperti menambah frekuensi penyuluhan dan memasang *banner* atau membagikan *flyer* terkait gizi seimbang khususnya kepada generasi Z yang saat ini berada pada usia remaja supaya lebih memiliki kesadaran untuk berperilaku sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti lain dapat melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini dengan mencari hubungan antara penyebab langsung (infeksi penyakit) atau tidak langsung (lingkungan dan pelayanan kesehatan) yang belum diteliti dengan status gizi generasi lainnya.