

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil persentase pada penelitian ini, terdapat sebanyak 70,8% memiliki status gizi normal, dan sebanyak 29,2% memiliki status gizi lebih.
- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi memiliki pengetahuan pemilihan makan yang baik, dengan persentase distribusi sebesar 61% responden memiliki pengetahuan pemilihan makan yang tergolong baik, dan sebesar 39 % responden memiliki pengetahuan pemilihan makan yang tergolong kurang.
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi asupan serat pada remaja tidak mencukupi kebutuhannya, dengan persentase distribusi terdapat 71% responden memiliki konsumsi serat rendah, dan sebesar 29% responden memiliki konsumsi serat cukup.
- d. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan lemak pada status gizi normal didominasi dengan konsumsi lemak yang cukup (47,7%), sedangkan asupan lemak pada status gizi lebih didominasi dengan konsumsi lemak berlebih (24,6%).
- e. Hasil uji pada penelitian ini, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,004, penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan pemilihan makan memiliki hubungan dengan status gizi pada remaja.
- f. Hasil uji pada penelitian ini, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,974, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi serat dengan status gizi pada remaja.
- g. Hasil uji pada penelitian ini, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000, penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi lemak memiliki hubungan dengan status gizi pada remaja.

V.2 Saran

- a. Bagi ilmu pengetahuan, jika terjadi situasi yang sama ataupun sejenis (adanya pandemi penyakit yang membuat pembatasan terjadinya kontak langsung) diharapkan ada penelitian terbaru yang akan meneliti dengan kasus yang sama dengan penambahan variabel seperti aktivitas fisik, agar dapat mengetahui faktor pemicu lainnya selain dari asupan makanan.
- b. Bagi responden, pengetahuan pemilihan makan yang telah diketahui dapat diterapkan dalam kehidupannya, agar bisa menghindari terjadinya kejadian gizi lebih.
- c. Bagi masyarakat secara umum, diharapkan pihak RT/RW dapat bekerjasama dengan puskesmas untuk membentuk program pengukuran status gizi secara rutin untuk remaja secara berkala, sebagai tindakan pencegahan atas kasus masalah gizi pada masyarakat.