

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Dari penelitian ini, dapat diambil beberapa kesimpulan berupa:

1. Anak remaja di SMPN 5 Sumedang pada tahun 2023 mayoritas memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup (>60), yaitu sebanyak 63 siswa (61.8%).
2. Anak remaja di SMPN 5 Sumedang pada tahun 2023 mayoritas memiliki tingkat kecukupan asupan energi yang rendah ($<90\%$ AKG), yaitu sebanyak 97 siswa (95%).
3. Anak remaja di SMPN 5 Sumedang pada tahun 2023 mayoritas memiliki tingkat kecukupan asupan protein yang rendah ($<90\%$ AKG), yaitu sebanyak 81 siswa (79.5%).
4. Anak remaja di SMPN 5 Sumedang pada tahun 2023 mayoritas memiliki tingkat kecukupan asupan lemak yang rendah ($<20\%$ kebutuhan kalori), yaitu sebanyak 59 siswa (57.8%).
5. Anak remaja di SMPN 5 Sumedang pada tahun 2023 mayoritas memiliki tingkat kecukupan asupan karbohidrat yang rendah ($<45\%$ kebutuhan kalori), yaitu sebanyak 91 siswa (89.2%).
6. Dari 102 total sampel didapatkan bahwa terdapat 22 anak (59.8%) berstatus gizi normal, 61 anak (21.6%) berstatus gizi kurang, dan 19 anak (18.6%) berstatus gizi lebih.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi anak remaja di SMPN 5 Sumedang pada tahun 2023.

8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan asupan energi dengan status gizi anak remaja di SMPN 5 Sumedang pada tahun 2023.
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan asupan protein dengan status gizi anak remaja di SMPN 5 Sumedang pada tahun 2023.

V.II Saran

1. Bagi institusi, diharapkan untuk meningkatkan edukasi mengenai kesehatan gizi remaja termasuk praktik gizi yang dapat membantu remaja untuk menerapkan pengetahuan gizi mereka menjadi praktik gizi yang dilakukan di keseharian mereka.
2. Bagi pemerintah, diharapkan untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas penelitian dan kebijakan pada pelayanan kesehatan gizi remaja karena masih terdapat banyaknya malnutrisi yang terjadi pada remaja.
3. Bagi orang tua, diharapkan untuk memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi oleh anak remaja mereka dan memberikan edukasi mengenai gizi yang disertai praktik seperti mengajak anak remaja mereka untuk berpartisipasi dalam proses menyiapkan dan memasak makanan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya bisa meneliti topik lain yang relevan dengan penelitian ini seperti sikap dan praktik gizi, *self efficacy* mengenai praktik gizi, *stunting*, dan defisiensi mikronutrien pada remaja.