

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hasil data menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 responden (62%) dan jenis kelamin laki- laki berjumlah 19 responden (38%). Sebanyak 22 responden (44%) berusia 15 tahun, 18 responden (36%) berusia 16 tahun dan 10 responden (20%) berusia 17 tahun.
- b. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa status gizi berdasarkan IMT/U, responden memiliki status gizi normal sebanyak 9 responden (18%), status gizi kurus sebanyak 12 responden (24%) dan status gizi gemuk sebanyak 29 responden (58%).
- c. Mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 13 responden (26%) sedangkan tingkat pengetahuan gizi kurang baik yaitu sebanyak 37 responden (74%).
- d. Sebagian besar aktivitas fisik responden dengan kategori sedang sebanyak 46 responden (92%) dan kategori berat sebanyak 4 responden (8%).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti menyarankan agar responden dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai kandungan zat gizi pada makanan. Dilihat dari hasil pengisian kuesioner, sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Responden dapat mengikuti kegiatan penyuluhan mengenai pedoman gizi seimbang, mencari informasi tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang serta menerapkan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.

V.2.2 Bagi Sekolah

Peneliti menyarankan agar pihak sekolah dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik pada siswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menggunakan topik serupa, peneliti berharap menghindari serta mengatasi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini agar memperoleh hasil yang lebih baik.