

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan yaitu:

- a. Responden berusia 15-18 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (74%) dan laki-laki sebanyak 13 orang (26%).
- b. Sebagian besar responden memiliki status gizi (IMT/U) normal 42 orang (84%), memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 33 orang (66%).
- c. Sebagian besar responden penelitian memiliki pola makan berdasarkan jumlah asupan dalam kategori tidak baik sebanyak 38 orang (76%), berdasarkan jenis makanan dalam kategori kurang sebanyak 48 orang (96%), dan berdasarkan frekuensi makan dalam kategori teratur sebanyak 35 orang (70%). Sehingga, sebagian besar responden penelitian memiliki pola makan dalam kategori tidak baik sebanyak 44 orang (88%).
- d. Sebagian besar responden penelitian memiliki konsumsi sayur dalam kategori kurang sebanyak 48 orang (96%). Konsumsi buah dalam kategori cukup sebanyak 28 orang (56%) dan tidak berbeda jauh dengan responden yang memiliki konsumsi buah dalam kategori kurang sebanyak 22 orang (44%).
- e. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi responden (p -value = 0,699) pada remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Duren Mekar.
- f. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi responden (p -value = 0,297) pada remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Duren Mekar.

- g. Tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dengan status gizi responden (ρ -value = 0,297) pada remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Duren Mekar.
- h. Tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan status gizi responden (ρ -value = 1,000) pada remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Duren Mekar

V.2 Saran

a. Bagi Responden

- 1) Diharapkan responden dapat meningkatkan kesadaran akan hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung tinggi gula, garam dan minyak.
- 2) Diharapkan responden dapat meningkatkan pemahaman informasi terkait gizi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden dalam memilih makanan dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi.
- 3) Diharapkan responden melakukan pengecekan status gizi secara rutin minimal 1 bulan sekali untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan responden yang ideal dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

b. Bagi Wilayah Kerja Kelurahan Duren Mekar

- 1) Diharapkan dapat dijadikan masukan bagi instansi yang berada sekitar lingkungan penelitian dan melakukan kerjasama dengan puskesmas untuk memberikan penyuluhan dan pemahaman bagi remaja tentang pengetahuan gizi dan pola makan khususnya mengenai manfaat zat gizi dan sumber zat gizi sehingga menciptakan pola makan yang beranekaragam dan dapat meningkatkan pengetahuan terkait gizi.
- 2) Diharapkan instansi dilingkungan RW dan RT yang bekerjasama dengan puskesmas dapat mengadakan program pengukuran status gizi secara rutin untuk remaja dengan cara menimbang berat badan dan

mengukur tinggi badan yang dilakukan secara berkala sebagai tindakan pencegahan status gizi lebih ataupun kurang sehingga remaja tidak mengalami dampak akibat masalah status gizi. Pengukuran status gizi dapat dilaksanakan di posyandu.

c. Bagi Peneliti Lain

- 1) Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih luas.
- 2) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi.