BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hampir sebagian remaja di SMAN 07 Kota Bengkulu memiliki pengetahuan gizi kurang.
2. Hampir sebagian remaja di SMAN 07 Kota Bengkulu tingkat konsumsi karbohidratnya kurang dan lebih, sebagian kecil remaja tingkat konsumsi proteinnya kurang dan lebih, sebagian kecil remaja tingkat konsumsi lemak kurang dan lebih.
3. Hampir sebagian remaja di SMAN 07 Kota Bengkulu memiliki status gizi tidak normal.
4. Ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.
5. Ada hubungan konsumsi zat gizi makro (Karbohidrat, Protein dan Lemak) dengan status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan tambahan bacaan ilmiah dalam lingkungan perpustakaan kampus dan dapat dijadikan sebagai masukan informasi yang berguna bagi mahasiswa-mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Bagi Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memotivasi remaja untuk lebih memperhatikan status gizi serta pengetahuan tentang gizi dan konsumsi zat gizi makro yang mana berdampak pada tubuhnya.

3. Bagi Pihak Sekolah SMAN 07 Kota Bengkulu

Diharapkan dapat menjadi acuan dalam merencanakan upaya pengetahuan tentang gizi dan konsumsi zat gizi makro yang berhubungan dengan status gizi. Pihak sekolah dapat memberikan informasi pentingnya pengetahuan tentang gizi kan konsumsi zat gizi makro agar tidak terdapat status gizi yang tidak normal dengan remaja.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat sebagai referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji topik serupa, khususnya dalam hal metodologi dan temuan yang diperoleh. Dengan menyediakan data dan analisis yang mendalam, metode penelitian yang lebih baik serta sampel lebih banyak dari peneliti sebelumnya. Penelitian ini dapat membantu peneliti lain dalam mengembangkan penelitian lanjutan, memperluas cakupan studi, atau membandingkan hasil penelitian di konteks yang berbeda atau peneliti lain dapat mencoba dengan penelitian kualitatif.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu