

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan gizi remaja putri SMK Negeri 1 Palu sebagian besar berada pada kategori kurang. Tingkat kecukupan zat gizi makro remaja putri SMK Negeri 1 Palu sebagian besar berada pada kategori defisit tingkat ringan yaitu energi, protein, karbohidrat dan lemak berada pada kategori lebih. Status gizi makro remaja putri SMK Negeri 1 Palu sebagian besar berada pada kategori baik.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 1 Palu.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dan lemak dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 1 Palu. Namun, ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dan karbohidrat dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 1 Palu.

B. Saran

1. Bagi remaja putri

Remaja putri sebaiknya perlu meningkatkan pengetahuan tentang gizi dengan memperbanyak bacaan di media sosial atau buku mengenai gizi, serta mengubah pola makan sehingga dapat mencapai status gizi normal.

2. Bagi ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya dan menjadi bahan perbandingan ketika melakukan penelitian. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik, waktu tidur dan asupan zat gizi mikro.