

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik siswa siswi SMAN 5 Palu sebagian besar perempuan dengan rata-rata umur 17 tahun dan kebanyakan responden berasal dari kelas XII.
2. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan lingkar perut pada remaja di SMAN 5 Palu
3. Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan lingkar perut pada remaja di SMAN 5 Palu
4. Ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan lingkar perut pada remaja di SMAN 5 Palu.

B. Saran

1. Bagi petugas gizi

Bagi petugas gizi sebaiknya memberikan penyuluhan kepada siswa atau siswi di SMAN 5 Palu penyuluhan mengenai kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, pentingnya aktifitas fisik dan dampak mengonsumsi minuman manis secara berlebihan.

2. Siswa dan siswi SMAN 5 Palu

Dengan adanya penelitian ini di harapkan agar siswa siswi sekalian dapat menerapkan atau merealisasikan kebiasaan mengonsumsi makanan seimbang, lebih meningkatkan aktifitas fisik serta mengurangi konsumsi minuman manis setiap harinya.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lingkar perut dengan menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi lingkar perut dikalangan remaja.