

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada remaja di SMPN 22 Samarinda, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil identifikasi dari remaja di SMPN 22 Samarinda -didapatkan sebanyak 118 (58,4%) remaja memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dan pengetahuan gizi seimbang yang kurang sebanyak 84 (41,6 %) Remaja.
- b. Berdasarkan hasil identifikasi dari remaja di SMPN 22 Samarinda didapatkan bahwa didapat bahwa sebanyak 73 (36,1) remaja mengalami *overweight* dan tidak *overweight* sebanyak 129 (63,9) remaja.
- c. Terdapat hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMPN 22 Samarinda.

4.2 Saran

Dari hasil kesimpulan yang dibahas dapat disarankan kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut :

A. Bagi remaja sekolah

Beberapa saran untuk remaja yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja :

1. gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.

Remaja disarankan mencari informasi sumber terpercaya

dengan situs web resmi lembaga atau organisasi yang berkaitan gizi dan kesehatan dengan pengetahuan gizi seimbang yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang keseimbangan kepada remaja untuk mengetahui panduan gizi terkini.

2. Remaja disarankan untuk mengikuti program pendidikan gizi yaitu mencari tahu program pendidikan gizi di sekolah atau komunitas yang dapat membantu remaja mendapatkan pengetahuan lebih mendalam tentang gizi seimbang.
3. Remaja disarankan untuk terlibat dalam program terkait pengetahuan tentang gizi seimbang di sekolah yang dapat membantu remaja untuk mendalami pengetahuan tentang gizi seimbang.
4. Remaja disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi untuk mendapatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga ahli gizi dapat memberikan nasehat tentang

B. Bagi Lokasi Penelitian

Beberapa saran untuk sekolah yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja :

1. Berkolaborasi dengan ahli gizi untuk memberikan ceramah atau presentasi kepada siswa dan ahli gizi dapat memberikan pengetahuan tentang gizi seimbangan dan menjawab atas pertanyaan tentang gizi seimbang.

Menyediakan bahan bacaan seperti buku majalah dan materi pendidikan lainnya yang berfokus pada pengetahuan tentang gizi seimbang yang dapat diakses siswa dan guru.

2. Konseling gizi salah satu program yang dapat diberikan kepada siswa dan dibantu oleh ahli gizi dan konselor yang sudah terlatih sebagai dukungan dan memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang yang bertujuan memberikan pemahaman tentang gizi seimbang lebih dalam.
3. Manfaatkan teknologi seperti aplikasi atau platform online untuk menyediakan pengetahuan dan sumber daya tentang gizi seimbang.

C. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Adapun dilakukan penelitian ini bisa menjadi referensi tentang dampak pengetahuan gizi seimbang pada *Overweight* pada status kesehatan pada remaja.