

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat 35 (50%) orang siswa/i memiliki jumlah asupan energi yang baik.
2. Terdapat 41 (58,6%) orang sering mengonsumsi sumber karbohidrat, 38 (54,3%) orang tidak sering mengonsumsi sumber protein hewani, 38 (54,3%) orang sering mengonsumsi sumber protein nabati, 38 (54,3%) orang sering mengonsumsi sumber sayuran, 37 (52,9%) orang tidak sering mengonsumsi sumber buah, dan 44 (62,9%) orang sering mengonsumsi sumber serba-serbi dan jajanan.
3. Terdapat 51 (72,9%) orang siswa/i memiliki perilaku makan yang tidak baik.
4. Terdapat 56 (80%) orang siswa/i memiliki status gizi yang baik.
5. Tidak ada hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni, *p-value* (0,767).

B. Saran

1. Diharapkan remaja dapat menerapkan perilaku makan sehat untuk mencegah terjadinya malnutrisi terutama obesitas
2. Diharapkan bagi remaja yang status gizi obesitas dapat memperbaiki pola makan yang seimbang dan sehat, membatasi konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak seperti goreng-gorengan, meningkatkan tingkat aktivitas fisik, dan mengelola faktor-faktor emosional dengan baik.