

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pengetahuan remaja gizi lebih sebelum dilakukan FGD dan Penyuluhan yaitu sebesar 57% dalam kategori baik dan 43% dalam kategori cukup dengan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 52,57.
2. Asupan energi remaja gizi lebih sebelum dilakukan FGD dan Penyuluhan yaitu rata-rata asupan sebesar 1877,02 kkal.
3. Berat badan remaja gizi lebih sebelum dilakukan FGD dan Penyuluhan yaitu rata-rata 73,05 kg
4. Dengan *Focus Group Discussion* (FGD) dan Penyuluhan terjadi peningkatan skor pengetahuan remaja gizi lebih dengan peningkatan nilai sebesar 25,72 dari 52,57 meningkat ke 78,29.
5. Dengan *Focus Group Discussion* (FGD) dan Penyuluhan terjadi penurunan asupan energi remaja gizi lebih dengan rata-rata penurunan asupan energi sebesar 308,01 kkal dari 1877,02 kkal menjadi 1569,01 kkal.
6. Dengan *Focus Group Discussion* (FGD) dan Penyuluhan terjadi penurunan berat badan remaja gizi lebih dengan rata-rata penurunan berat badan yaitu sebesar 0,78 kg selama dua minggu.

#### **B. Saran**

Mengingat kontrol berat badan sangat penting dan termasuk kedalam pesan gizi seimbang, maka setiap siswa diharapkan menyediakan timbangan berat badan di rumah.