

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Frekuensi makan yang dikonsumsi pada remaja di Desa Klampok yaitu menunjukkan 13 responden (43%) frekuensi makan dalam kategori baik dan 17 responden (57%) frekuensi makan dalam kategori kurang baik.
2. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi pada remaja di Desa Klampok yaitu menunjukkan 8 responden (27%) dikategorikan baik dan 22 responden (73%) dikategorikan kurang baik.
3. Status gizi remaja berdasarkan IMT/U di Desa Klampok dari 30 responden didapatkan 1 responden (3,3%) dengan kategori status gizi buruk, 2 responden (6,7%) status gizi kurang, 24 responden (80%) status gizi baik, 2 responden (6,7%) status gizi lebih, dan 1 responden (3,3%) status gizi obesitas.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan frekuensi makan remaja di Desa Klampok tergolong kurang baik, sehingga disarankan kepada remaja perlu adanya perubahan frekuensi makan utama tiga kali sehari yang meliputi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah untuk memenuhi kebutuhan gizi sehingga dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.
2. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan jenis bahan makanan tergolong kurang baik dalam pemilihan bahan makanan pokok, sayuran dan buah-buahan, sehingga disarankan kepada remaja dalam pemilihan jenis bahan makanan perlu adanya variasi dalam setiap penyajian makanan utama agar tidak bosan.
3. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan beberapa remaja dengan status gizi remaja dengan kategori status gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih dan obesitas, sehingga disarankan kepada remaja untuk lebih memperhatikan frekuensi makan, jenis bahan makan dan jumlah yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh agar gizi seimbang dapat terpenuhi serta dapat tercapainya status gizi normal.