

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian edukasi gizi seimbang oleh teman sebaya dapat meningkatkan pengetahuan remaja, namun hasil uji statistik menunjukkan hasil yang tidak signifikan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian edukasi gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) remaja.
3. Pola makan remaja cenderung berubah ke arah yang lebih baik dilihat dari rata-rata dan frekuensi konsumsi pada setiap jenis kelompok pangan serta cara pengolahan makanan. Rata-rata jumlah asupan makan remaja cenderung berkurang, namun asupan pada kelompok lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan masih dibawah anjuran PGS.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Institusi SMA Negeri 1 Singosari**

Bagi guru atau pembina Kader Prestasi (Pemerhati Remaja Sehat dan Begizi) diharapkan terus membimbing para kader hingga generasi berikutnya serta memberikan pemahaman mengenai gizi seimbang dan masalah gizi pada remaja, mengingat banyaknya kejadian obesitas yang masih disepelekan.

##### **2. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Singosari**

Diharapkan bagi siswa dapat menerapkan pola hidup sehat sesuai yang dianjurkan dalam Pedoman Gizi Seimbang untuk menurunkan berat badan serta mencegah terjadinya obesitas pada remaja.

##### **3. Bagi Peneliti Berikutnya**

Diharapkan dilakukan pengembangan media dalam penyampaian edukasi supaya dapat menambah minat dan motivasi siswa dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang.