

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Edukasi makanan sehat remaja dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja *underweight* di SMAN 1 Singosari secara signifikan.
2. Edukasi makanan sehat dapat meningkatkan konsumsi energi pada remaja di SMAN 1 Singosari secara signifikan.
3. Edukasi makanan sehat dapat meningkatkan konsumsi zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) pada remaja di SMAN 1 Singosari secara signifikan.
4. Edukasi makanan sehat dapat meningkatkan konsumsi zat gizi mikro (zat besi dan zink) pada remaja di SMAN 1 Singosari secara signifikan, demikian pula dengan vitamin C walaupun pengaruhnya tidak signifikan.

B. Saran

1. Bagi Institusi di SMA Negeri 1 Singosari Kabupaten Malang

Diharapkan untuk pihak sekolah terutama UKS untuk menambah program dalam menanggulangi masalah gizi siswi dengan cara memberi edukasi gizi diluar jam pelajaran sehingga siswi dapat menambah wawasan terkait gizi pada remaja.

2. Bagi Siswi di SMA Negeri 1 Singosari Kabupaten Malang

Diharapkan kedepannya dapat mengubah perilaku dalam meningkatkan konsumsi makanan sehat, seperti makan 3x sehari, konsumsi makanan bergizi seimbang dan selingan 2x sehari.

3. Bagi *Peer Tutor* di SMA Negeri 1 Singosari Kabupaten Malang

Diharapkan kedepannya dapat mendalami kembali materi terkait gizi dan memantau responden dengan lebih intensif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan dilakukan di daerah lain dengan durasi edukasi yang lebih panjang, dan pendampingan yang lebih intensif.