

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Kupang Mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Berdasarkan IMT/U di SMK Negeri 6 Kota Kupang disimpulkan bahwa :

1. Diketahui bahwa status gizi Remaja Putri di SMK Negeri 6 Kupang dalam kategori status gizi kurang 23,8%, status gizi baik 98,4% dan status gizi lebih 100,0%.
2. Diketahui bahwa pola makan Remaja Putri di SMK Negeri 6 Kupang dalam kategori pola makan baik 43,2%, pola makan cukup baik 74,1% dan pola makan kurang baik 100,0%.
3. Diketahui bahwa pengetahuan gizi Remaja Putri di SMK Negeri 6 Kupang dalam kategori pengetahuan gizi baik 51,9%, pengetahuan gizi cukup 94,6% dan pola pengetahuan gizi kurang 100,0%.
4. Diketahui bahwa pengetahuan gizi Remaja Putri di SMK Negeri 6 Kupang dalam kategori pengetahuan gizi baik 51,9%, pengetahuan gizi cukup 94,6% dan pola pengetahuan gizi kurang 100,0%.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 6 Kota Kupang
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Kupang

#### **B. SARAN**

##### 1. Bagi Siswa

Bagi Remaja Putri di SMK Negeri 6 Kupang diharapkan untuk lebih peduli dalam menjaga pola makan secara baik serta hubungannya dengan status gizi tetap normal atau optimal.

##### 2. Bagi Orang Tua Siswa/Siswi

Diharapkan penelitian ini dapat membantu orang tua siswa/siswi agar dapat memperhatikan pola makan secara baik serta hubungannya dengan status gizi agar dapat membantu meningkatkan status gizi remaja.

### 3. Bagi Institusi

Diharapkan agar institusi kesehatan yaitu Politeknik Kesehatan Kemekes Kupang terkhususnya Prodi Gizi agar dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan pentingnya menjaga pola makan secara baik serta hubungannya dengan status gizi pada remaja

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan literature review bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis. Disarankan untuk peneliti selanjutnya mengenai asupan zat gizi dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri untuk melakukan penelitian yang lebih luas terkait dengan menggunakan instrumen lain yang lebih lengkap.

