

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

1. Sebesar 66,7% subjek penelitian memiliki frekuensi konsumsi bahan makanan hewani 3 – 4x/minggu termasuk kategori biasa. Bahan makanan hewani yang banyak dikonsumsi yaitu daging ayam dan telur ayam sebanyak 100%.
2. Sebesar 60% subjek penelitian termasuk dalam kategori tingkat kecukupan zat besi kurang.

5.2. SARAN

Remaja obesitas siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang perlu diberi penyuluhan terkait pedoman gizi seimbang terutama pentingnya konsumsi bahan makanan hewani dan bahan makanan yang banyak mengandung zat besi. Penyuluhan dapat dilakukan di sekolah dengan bantuan petugas kesehatan puskesmas. Selain itu, penting juga edukasi tentang pemilihan bahan makanan yang sehat dengan jumlah yang dianjurkan.