

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1. Kesimpulan**

1. Rata-rata tingkat konsumsi buah adalah  $86.5 \pm 21.62$  gr/hari, nilai tertinggi 162.5 gr/hari dan nilai terendah 43.3 gr/hari.
2. Rata-rata tingkat konsumsi sayur adalah  $100 \pm 19.55$  gr/hari, nilai tertinggi 141.6 gr/hari dan nilai terendah 51.6 gr/hari.
3. Rata-rata aktifitas fisik adalah  $1.56 \pm 0.41$ , nilai tertinggi 3.05 dan nilai terendah 0.70 kkal/jam.
4. Rata-rata status gizi responden adalah  $0.14 \pm 1.49$ , nilai tertinggi 5.96 dan nilai terendah -2.957.
5. Ada hubungan antara tingkat konsumsi buah dengan status gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
6. Ada hubungan antara tingkat konsumsi sayur dengan status gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
7. Tidak Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

#### **1.2. Saran**

1. Diharapkan sekolahan melakukan penyuluhan dan penyebaran informasi menggunakan media massa yang menarik mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur dan dampak yang akan ditimbulkan jika tidak mengkonsumsi buah dan sayur yang cukup. Selain itu, diharapkan sekolahan melakukan pemberian informasi melalui poster mengenai piramida makanan dan gizi seimbang kepada siswa.
2. Diharapkan pihak dari SMA Muhammadiyah 1 Semarang bekerjasama dengan pihak puskesmas terdekat untuk memberikan materi mengenai pendidikan kesehatan termasuk pendidikan gizi atau penyuluhan kesehatan kepada Unit Kesehatan Siswa (UKS).

