

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

1. Rata-rata tingkat pengetahuan gizi remaja putri $65,62 \pm 10,94$ %, dengan tingkat pengetahuan terendah 24 % dan tertinggi 92 %.
2. Rata-rata tingkat kecukupan karbohidrat remaja putri $79,67 \pm 28,74$ % AKG, dengan tingkat kecukupan terendah 31,79 % AKG dan tertinggi 131,94 % AKG. sebanyak 44,1 % AKG remaja putri mengalami defisit karbohidrat berat.
3. Rata-rata tingkat kecukupan energi total remaja putri $82,41 \pm 22,17$ % AKG, dengan tingkat kecukupan terendah 39,08 % AKG dan tertinggi 129,04 % AKG. Sebanyak 37,3 % AKG remaja putri mengalami defisit energi total berat.

5.2. SARAN

Pihak sekolah perlu melakukan pendidikan gizi pada remaja putri melalui kegiatan ekstrakurikuler dan mata pembelajaran olah raga. Dalam pelaksanaannya pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas setempat, untuk melakukan pendidikan gizi terkait dengan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang). Dalam pendidikan gizi tersebut, materi yang disampaikan lebih mendalam adalah prinsip/pilar gizi seimbang, cadangan energi dalam tubuh, zat gizi yang banyak menghasilkan energi (tenaga), bahan makanan yang paling rendah protein, serta contoh-contoh kandungan energi bahan makanan per porsi.