

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

1. Sebesar (97,6%) siswi memiliki frekuensi konsumsi buah <2x/hari termasuk dalam kategori tidak baik dengan rata rata $0,82 \pm 0,46$ x/hari.
2. Sebesar (87,8%) siswi mengkonsumsi buah <150gram/hari termasuk dalam kategori kurang dengan rata rata $90,96 \pm 56,86$ gr/hari
3. Jenis buah yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang (84,2%), jeruk (81,7%), dan semangka (71,9%)
4. Semua siswi (100%) memiliki frekuensi konsumsi sayur <2x/hari termasuk dalam kategori tidak baik dengan rata rata $0,90 \pm 0,37$ x/hari.
5. Semua siswi (100%) mengkonsumsi sayur <250gram/hari termasuk dalam kategori kurang dengan rata rata $28,66 \pm 14,26$ gr/hari
6. Jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah bayam (87,8%), kangkung (85,3%), dan wortel (86,6%),
7. Sebesar (64,3%) status gizi siswi MAN 2 Semarang termasuk dalam kategori normal dengan rata rata $20,85 \pm 3,14$ kg/m²

5.2 SARAN

Siswi MAN 2 Semarang perlu diberi penyuluhan terkait pedoman gizi seimbang terutama pentingnya konsumsi buah dan sayur yang banyak mengandung serat. 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.