

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

1. Remaja siswa SMAN 11 Semarang, rata-rata mengkonsumsi makanan hewani  $16 \pm 2.6$  jenis. Konsumsi tertinggi adalah 21 jenis dan terendah 10 jenis. Remaja siswa SMAN 11 Semarang, mengkonsumsi bahan makanan hewani dengan frekuensi rata-rata  $108.26 \pm 39.2$  kali perbulan. Frekuensi tertinggi adalah 222 kali perbulan dan frekuensi terendah 36 kali perbulan.
2. Rata-rata berat bahan makanan hewani yang dikonsumsi siswa SMAN 11 Semarang adalah  $238.8 \pm 105.1$  gr perhari. Berat bahan makanan hewani tertinggi 609.60 gr perhari dan terendah 75.70 gr perhari.
3. Rata-rata persentase sumbangan lemak hewani siswa SMAN 11 Semarang  $47,53 \pm 25,57$  %, AKG. Persentase sumbangan lemak hewani terendah 9%AKG dan tertinggi 153,7 % AKG.

#### 5.2. Saran

Remaja siswa SMAN 11 Semarang perlu diberi penyuluhan terkait pedoman gizi seimbang terutama pentingnya konsumsi bahan makanan hewani dan bahan makanan yang banyak mengandung lemak. 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 agar tidak terjadinya masalah gizi seperti obesitas, overweight, dan underweight