

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik berdasarkan umur remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah sebagian besar yaitu pada umur 16-18 tahun dengan persentase 75%. Karakteristik berdasarkan berat badan, rata-rata berat badan remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yaitu 35,4 kg. Karakteristik berdasarkan tinggi badan, remaja putri *underweight* SMA Katingan Tengah memiliki rata-rata tinggi badan yaitu 150,4 cm.
2. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah sebanyak 12 orang (100%) termasuk ke dalam kategori kurang.
3. Asupan energi pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah sebagian besar termasuk ke dalam kategori defisit dengan persentase 91,7% (11 orang).
4. Asupan protein pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah sebanyak 75% (9 orang) termasuk ke dalam kategori defisit

B. Saran

1. Bagi remaja putri *underweight*

Diharapkan bagi remaja putri *underweight* agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, serta dapat mengatur pola makan dan memperbaiki perilaku makan sehat agar mencapai status gizi yang optimal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menganjurkan agar peneliti selanjutnya dapat meneliti sosial ekonomi, sikap, aktivitas fisik, dan asupan gizi makro lainnya pada remaja putri *underweight*, serta dapat memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang terutama pada porsi makanan, frekuensi makanan, dan jenis makanan.