**BAB V  
KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Umur siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya dalam rentang 12 sampai 15 tahun dengan median 14 tahun, jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 42 orang (68,5%), sedangkan laki-laki 31 orang (31,5%), dan berat badan siswa dan siswi memiliki rentang 30,7 kg sampai 82 kg, dengan median 45 kg, tinggi badan siswa dan siswi rata-rata 152 cm dengan standar deviasi ± 8,13 cm.
2. Pengetahuan gizi seimbang kategori cukup dengan persentase 45,2%, kategori baik dengan persentase 30,1%, sedangkan kategori kurang dengan persentase 24,7%.
3. Status gizi terbanyak adalah status gizi baik dengan persentase 80,8%, status gizi obesitas dengan persentase 8,2%, status gizi kurang dengan persentase 6,8%, status gizi lebih dengan persentase 4,1%.
4. **Saran** 
   * + 1. Bagi SMPN 9 Kota Palangka Raya diharapkan pihak kepala sekolah dan guru-guru SMPN 9 Kota Palangka Raya dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas setempat untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi tentang gizi seimbang melalui penyuluhan.
       2. Bagi Puskesmas diharapkan pihak puskesmas dapat memberikan penyuluhan pada siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya tentang gizi seimbang, sehingga pengetahuan siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya dapat meningkat, dan bisa diterapkan di rumah.