

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan menguraikan tentang rangkuman hasil penelitian yang ditarik dari analisis dan pembahasan, saran berisi tentang alternatif perbaikan atau masukan yang berkaitan dengan penelitian.

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi kurang memahami dan tahu mengenai gizi hanya secara umum.
2. Tingkat pengetahuan remaja tentang gizi kurang karena faktor lingkungan mempengaruhi dan kurang kesadaran remaja itu sendiri untuk mendalami pengetahuan tentang gizi
3. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan Ibu dengan pengetahuan remaja tentang gizi di lapangan khususnya di lapangan sepak bola.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pengamatan proses penelitian, maka penulis ingin memberi saran sebagai berikut :

1. Disarankan bagi setiap keluarga (Ibu) untuk selalu meningkatkan pengetahuan tentang asupan gizi untuk remajanya dan agar selalu mengawasi asupan gizi remajanya supaya pengetahuan gizi yang dimiliki keluarga dapat berguna dan bermanfaat untuk diterapkan kepada remajanya.
2. Pengetahuan remaja tentang gizi harus lebih ditingkatkan contohnya dengan cara memilih makanan yang dikonsumsi khususnya di luar lingkungan rumah seperti di lingkungan SSB.
3. Perlu diadakan penelitian lanjut tentang hubungan pengetahuan gizi keluarga dengan penerapan pengetahuan gizi remaja di lapangan dengan instrument yang tepat sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang optimal dan berguna untuk masyarakat.