

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja bergender perempuan sebanyak 31 orang (51,7%) dengan jenjang pendidikan mayoritas pada tingkat SMA/Sederajat sebanyak 35 orang (58,3%). Rata-rata (*mean*) usia responden adalah 16,09 tahun dengan standar deviasi 1,91.
2. Tingkat pengetahuan responden mengenai makanan ultra-proses mayoritas berada pada kategori "Baik", yaitu sebanyak 26 orang (43,3%).
3. Mayoritas responden memiliki status gizi yang tergolong dalam kategori "Gizi Baik", yaitu sebanyak 39 orang (65,0%). Responden dengan pengetahuan "Kurang" mayoritas mengalami malnutrisi (81,0%), sedangkan responden dengan pengetahuan "Cukup" dan "Baik" mayoritas memiliki status gizi baik dengan persentase masing-masing sebesar 92,3% dan 88,5%.
4. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan ultra-proses dengan status gizi pada remaja di Dusun Kanutan dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Remaja
Sebagai media edukasi untuk meningkatkan kesadaran akan risiko makanan ultra-proses (UPF) dan mendorong pemilihan pola makan yang lebih sehat guna mencapai status gizi optimal.
2. Bagi Orang Tua
Sebagai panduan dalam mengawasi dan menyediakan makanan bergizi di rumah, serta memberikan edukasi gizi yang tepat kepada anak di lingkungan keluarga.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai masukan untuk mengembangkan kurikulum atau program edukasi kesehatan yang lebih spesifik mengenai dampak konsumsi makanan ultra-proses bagi siswa.

4. Bagi Petugas Kesehatan

Memberikan data empiris mengenai pengetahuan UPF dan status gizi remaja sebagai dasar perumusan intervensi gizi dan penyuluhan yang lebih terarah di Dusun Kanutan.

5. Bagi Perawat

Menjadi landasan bagi perawat komunitas atau sekolah untuk merancang program promosi kesehatan dan intervensi gizi dalam mencegah malnutrisi pada remaja.

6. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pemahaman kolektif mengenai faktor risiko obesitas dan mendorong terciptanya lingkungan komunitas yang suportif terhadap gaya hidup sehat.