

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Diet Sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan remaja tentang diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung yaitu sebagian besar dari responden sebanyak 38 responden (65,5%) memiliki pengetahuan kurang tentang diet sehat pada remaja.
- 2) Pengetahuan remaja tentang pengertian diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung yaitu sebagian besar dari responden sebanyak 34 responden (58,6%) memiliki pengetahuan kurang tentang pengertian diet sehat pada remaja.
- 3) Pengetahuan remaja tentang ciri diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung yaitu sebagian dari responden sebanyak 27 responden (46,6%) memiliki pengetahuan cukup tentang ciri diet sehat pada remaja.
- 4) Pengetahuan remaja tentang jenis diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung yaitu sebagian besar dari responden sebanyak 33 responden (56,9%) memiliki pengetahuan kurang tentang jenis diet sehat pada remaja.

- 5) Pengetahuan remaja tentang dampak diet yang tidak sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung yaitu sebagian besar dari responden sebanyak 35 responden (60,3%) memiliki pengetahuan kurang tentang dampak diet yang tidak sehat pada remaja.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Universitas Bhakti Kencana

Sebagai bahan informasi untuk menambah wawasan pengetahuan mahasiswa tentang diet sehat dan melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dan menjadi sumber bacaan atau referensi untuk meningkatkan pengetahuan terhadap gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat.

6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian diet sehat, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan pengembangan penelitian dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet sehat.

6.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan agar remaja RW 02 Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung mendapatkan penyuluhan mengenai diet sehat untuk dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang diet sehat.