

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan anak usia remaja yang mengalami Status Gizi *Overweight* rata-rata masih rendah dan mengalami peningkatan setelah dilakukan pendampingan gizi dan kesehatan.
2. Pendampingan Gizi dan Kesehatan secara signifikan berpengaruh dan dapat menurunkan kejadian *overweight/obesitas* pada remaja
3. Pendampingan gizi dan kesehatan secara signifikan dapat merubah sikap anak usia remaja yang mengalami Status Gizi *Overweight* dalam pemilihan makanan menjadi lebih baik.
4. Pada Tekanan Darah dan Asupan Natrium berdasarkan jurnal yang didapat tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian *overweight/obesitas*
5. Tekanan Darah Remaja *Overweight* berdasarkan rata-rata jurnal masih dalam kategori tinggi
6. Asupan Natrium Remaja *Overweight* berdasarkan rata-rata jurnal masih dalam kategori tinggi

B. Saran

Pihak Sekolah didampingi oleh Dinas Kesehatan diharapkan dapat melakukan pendampingan gizi dan kesehatan melalui kegiatan Promosi Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran tentang Gizi dan Kesehatan.