

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari uraian dan hasil penelitian, penulis dapat menarik kesimpulan tentang Gambaran Pola Makan Remaja dalam Mencegah Obesitas pada Siswa SMA Negeri 1 Karangnongko yaitu sebagai berikut:

1. Dari 262 responden usia minimal remaja berusia 15 tahun dan usia maksimal remaja berusia 16 tahun. Rata – rata usia remaja yaitu berusia 15 tahun dengan Standar Deviasi (SD) yaitu 0.446418. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 165 responden (63%) dan responden laki – laki yaitu 97 (37%). Tingkat kelas sebagian besar pada kelas X yaitu 133 responden (50%) dan kelas XI yaitu berjumlah 129 reponden dengan prosentase (49%).
2. Hasil dari penelitian pola makan dalam mencegah obesitas pada responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 137 reponden (52,2%) dan pola makan yang dikategorikan buruk yaitu dengan 125 responden (47,7%).

B. Saran

Hasil analisis dan kesimpulan diatas, maka ada beberapa hal yang menjadi saran dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pola makan dalam mencegah obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Karanongko, maka peneliti mengharapkan agar seluruh remaja siswa SMA Negeri 1 Karangnongko dapat mengurangi pola makan yang tidak sehat dan menjaga pola makan agar tidak terjadi obesitas. Dan diharapkan remaja dapat mencari informasi mengenai obesitas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti menyarankan kepada institusi pendidikan untuk memberikan teori tentang pola makan yang dapat mencegah obesitas.

3. Bagi Perawat

Peneliti memberikan saran untuk memberikan sosialisasi atau edukasi

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya melanjutkan penelitian sejenis misalkan dampak obesitas yang memungkinkan memberikan pengetahuan pada mahasiswa atau remaja di salah satu instansi.