

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 22 responden (57,9%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 16 responden (42,1%).
2. Frekuensi kebiasaan sarapan responden di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta menunjukkan bahwa responden dengan kategori selalu dilakukan sebanyak 14 responden (36,8%), kadang-kadang sebanyak 15 responden (39,5%), dan jarang dilakukan sebanyak 9 responden (23,7%).
3. Persentase lemak tubuh responden di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta menunjukkan bahwa responden dengan kategori *atletik* sebanyak 4 responden (10,5%), kategori *good*/baik sebanyak 4 responden (10,5%), kategori *acceptable*/masih normal sebanyak 8 responden (21,1%), kategori *overweight* sebanyak 7 responden (18,4%), dan kategori obesitas sebanyak 15 responden (39,5%).
4. Ada hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta karena hasil uji korelasi *somers' d* didapatkan nilai  $p$ -value = 0,002 ( $p < 0,05$ ).
5. Keeratan hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dalam kategori sedang  $r = 0,413$  (0,40-0,599).

## B. Saran

Dari kesimpulan penelitian tentang hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta ada beberapa saran yang akan disampaikan peneliti antara lain :

1. Bagi Sekolah dan UKS SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data atau bahan pertimbangan sumber prevalensi kesehatan terkait frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi kepada orang tua tentang persentase lemak tubuh serta di harapkan orang tua dapat mengontrol tentang kebiasaan sarapan pada remaja.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi kepada siswa tentang frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol responden yang sedang melakukan diet. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah kreteria lain seperti jenis makanan yang dikonsumsi responden untuk sarapan dan menilai aktivitas fisik responden.