

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan pada remaja sebagian besar termasuk kategori baik (88%)
2. Angka kejadian obesitas pada remaja sebagian besar responden termasuk dalam kategori tidak obesitas, dengan persentase sebesar (92,0%).
3. Tidak ditemukan hubungan antara tingkat pengetahuan dan angka kejadian obesitas, dengan hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,849 yang lebih besar dari 0,05.

B. Saran

1. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong para guru di SMAN 1 Ngluwar untuk merencanakan kerjasama dengan institusi kesehatan, khususnya keperawatan, dalam melakukan penyuluhan kesehatan kepada siswa setiap enam bulan sekali. Dengan merangkum temuan penting yang relevan untuk diterapkan di sekolah, informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pendekatan pendidikan kesehatan sekolah dengan memberikan pedoman praktis untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat siswa.

2. Bagi siswa

Saran untuk siswa yang sudah memiliki pengetahuan baik mengenai gizi seimbang dan tidak mengalami obesitas adalah untuk terus mempertahankan pola makan sehat dan gaya hidup aktif yang telah diterapkan. Selain itu, siswa diharapkan dapat berbagi pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan teman-teman lainnya, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat di sekolah. Siswa juga disarankan untuk selalu mengedepankan keseimbangan antara asupan gizi yang tepat, aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh secara optimal.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti lainnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang mungkin berkontribusi pada kesehatan remaja meskipun mereka memiliki pengetahuan gizi yang baik, seperti pengaruh dukungan keluarga, kebiasaan

tidur, dan aspek psikologis seperti stress yang mungkin berdampak pada pola makan.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA