

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran pengetahuan tentang diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman dengan kategori cukup 57,8%.
2. Gambaran pengetahuan tentang pengertian diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman dengan kategori baik 49,7%.
3. Gambaran pengetahuan tentang nutrisi diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman dengan kategori cukup 46,5%.
4. Gambaran pengetahuan tentang penyakit yang disebabkan oleh diet yang tidak seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman dengan kategori cukup dan baik sama yaitu 33,7%.
5. Gambaran pengetahuan tentang cara melakukan diet seimbang yang benar pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman dengan kategori cukup 50,8%.

B. Saran

1. Bagi Institusi Stikes A. Yani Yogyakarta
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pustaka atau referensi baru mengenai asuhan kesehatan reproduksi tentang diet seimbang.
2. Bagi siswa perempuan di SMA Negeri 1 Sleman
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi siswi SMA Negeri 1 Sleman agar dapat melakukan diet yang sehat bagi tubuh yang didapat oleh dari Bapak Ibu Guru BK.

3. Bagi Bapak Ibu Guru BK di SMA Negeri 1 Sleman

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber wawasan baru bagi Bapak Ibu Guru BK SMA Negeri 1 Sleman sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi tentang diet seimbang yang baik terutama pada siswi yang menjalankan diet seimbang. Hasil pengetahuan tentang diet seimbang dikategorikan cukup tetapi perlu ditingkatkan lagi pengetahuan siswi tentang diet seimbang agar terjaga pola makan yang sehat.

4. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman serta sebagai sarana belajar dengan mengaplikasi ilmu yang telah didapat dibangku kuliah kedalam permasalahan yang ada dimasyarakat mengenai diet seimbang pada siswi.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA