

BAB V

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Kebiasaan Sarapan dan IMT/U Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebiasaan sarapan remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta kelas VIII sebagian besar selalu melakukan sarapan, yaitu sebanyak 33 responden (342,3%).
2. Pengukuran dan perhitungan IMT/U remaja putri sebagian besar berada pada kategori normal yaitu sebanyak 52 (66,7%).

B. Saran

1. Bagi Siswa

Sebaiknya perlu membiasakan diri untuk melakukan sarapan sebelum sekolah, karena sarapan memiliki banyak manfaat yang penting bagi perkembangan dan pertumbuhan.

2. Bagi UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan Guru

Pihak UKS dan Guru hendaknya bekerjasama dengan ahli gizi untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa tentang manfaat sarapan pagi dan kerugian meninggalkan sarapan agar siswa termotivasi untuk sarapan. Sehingga dapat terpenuhi tingkat kecukupan energi dan protein dan dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

3. Bagi Orang Tua

Perlu diperhatikan ketersediaan sarapan yang bergizi seimbang di rumah agar anak memiliki kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah sehingga dapat mendorong kemampuan berfikir dan memiliki energi yang cukup untuk memulai aktivitasnya.

4. Bagi Perpustakaan Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan mengenai gambaran kebiasaan sarapan dan IMT/U pada remaja putri.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya tentang gambaran kebiasaan sarapan dan IMT/U pada remaja putri, serta melakukan perbaikan atas keterbatasan yang ada pada penelitian ini. Seperti ditambahkan dalam kuesioner tentang riwayat keluarga untuk meneliti faktor yang mempengaruhi IMT lebih lanjut, dan mengondisikan kelas agar siswa tidak gaduh pada saat penelitian.