

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Distribusi Frekuensi Pola Makan Tidak Sesuai Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bantul terdapat sebanyak 31 responden (72,09%).
2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Sesuai Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bantul terdapat sebanyak responden 12 (27,9%).

B. SARAN

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri, perlu adanya perbaikan dalam konsumsi makanan baik kualitas maupun kuantitas serta beranekaragam makanan dan dengan adanya penelitian ini remaja putri lebih bisa dan peduli terhadap kesehatannya khususnya tentang pola makan.

2. Bagi Sekolah SMAN 1 Bantul

SMAN 1 Bantul perlu mensosialisasikan tentang pedoman umum gizi seimbang, misalnya dengan cara membuat sebuah program seperti penyuluhan yang terkait dengan gizi atau pola makan. Tujuan dari program tidak hanya memberikan pengetahuan yang baik tetapi juga dapat membentuk suatu sikap atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan perbaikan pola makan pada siswa.

3. Bagi Setikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Dapat menambah kepustakaan buku, jurnal, majalah tentang masalah pada remaja terutama mengenai pola makan untuk referensi bagi mahasiswa atau pembaca di perpustakaan Stikes Jenderal A. Yani Yogyakarta .

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut, dapat di kembangkan lagi dan bisa meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada remaja serta mengkriteriakan responden sebelum melakukan penelitian sehingga tidak ada keterbatasan dalam hal ini.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA