

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kebiasaan sarapan sebagian siswi sebanyak (71,2%) tidak mempunyai kebiasaan sarapan.
2. Sebagian besar siswi yang memiliki kebiasaan diet sebanyak (43,8%) yang memiliki status gizi.
3. Siswi dengan konsep diri negatif sebanyak (52,2%)
4. Karakteristik status gizi memiliki status gizi normal sebanyak (50,0%)
5. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi p -value 0,000($<0,05$)
6. Ada hubungan antara kebiasaan diet dengan status gizi p -value 0,000 ($<0,05$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti ingin memberikan beberapa saran kepada:

1. Bagi institusi sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan agar pihak institusi sekolah dapat memberikan himbauan kepada siswa atau pun orang tua agar dapat lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari supaya remaja mendapatkan nutrisi yang seimbang dan menunjukkan dalam proses perkembangan remaja.

2. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan tentang status gizi baik secara formal atau informal dengan mengikuti prnyuluhan, sehingga ibu dapat menyiapkan menu makanan bagi remaja yang memenuhi kandungna nutrisi energi dan protein yang dibutuhkan oleh remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat menembahkan hubungan status gizi lain yang dapat mempengaruhi kejadian gizi