

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Karakteristik Responden, berdasarkan hasil penelitian di SMK Terpadu Bhakti Indonesia dengan responden remaja yang berjumlah 178 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 19 orang (10.7%) dan siswa yang perempuan 159 orang (89.3%) dan didapatkan rata-rata nilai tengah usia responden yaitu 16 tahun. IMT didapatkan sebagian besar dalam kategori normal yaitu sebesar 114 orang (64.0%), dengan nilai IMT rata-rata 21,20. Sebagian besar responden memiliki jumlah anggota keluarga 4 orang sebanyak 88 orang (49.4%) dan anggota keluarga yang sudah bekerja sebagian besar 2 orang terdapat 90 orang (50.6%), serta pendapatan keluarga per bulan sebagian besar 2.500.000-3.500.000 terdapat 75 orang (42.1%).
2. Pola makan sehari-hari pada siswa di SMK Terpadu Bhakti Indonesia mayoritas pola makan siswa sehat 102 orang (57.3%). Siswa selalu minum air mineral setiap hari 80 Orang (44.9%), dan siswa sering mengkonsumsi nasi ketika makan 78 orang (43.85%).
3. Pola makan terdiri dari energi, karbohidrat, lemak, dan juga protein. rata-rata kecukupan energi defisit tingkat berat 61.2%. rata-rata angka kecukupan karbohidrat pada kategori defisit ringan 61.2%. Angka kecukupan protein pada remaja memiliki rata-rata kecukupan protein pada kategori berlebih 33.7%.

#### B. Saran

1. Institusi Keperawatan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa Keperawatan khususnya di bidang keperawatan komunitas.
2. Responden  
Individu dapat belajar memperhatikan pola makan yang baik, tidak

sembarangan dalam memilih makanan, dan memperhatikan kandungan gizi dalam makanan

3. Sekolah

Orang-orang di lingkungan sekolah seperti guru, agar dapat ikut berperan memberikan informasi terkait dengan peran gizi bagi remaja usia sekolah sehingga sekolah dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas pola makan.

4. Peneliti Selanjutnya

Agar peneliti selanjutnya memiliki wawasan yang lebih luas dan kompleks serta dapat memberikan gambaran secara nyata tentang pola makan pada remaja

