

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Perbandingan Kebiasaan Makan Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di SMP Kota Padan Tahun 2023”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar hasil status gizi pada remaja putri yaitu memiliki status gizi baik sebanyak 179 (81,7%), sedangkan sebagian kecil memiliki status gizi kurang sebanyak 27 (12,3%) dan status gizi lebih sebanyak 13 (5,9%).
2. Didapatkan nilai skor rata-rata tertinggi yaitu *Desire to drink (DD)* hingga terendah yaitu *Food Responsiveness (FR)* pada subskala kebiasaan makan *food- approach*.
3. Didapatkan nilai skor rata-rata tertinggi yaitu *Food Fussiness (FF)* hingga terendah yaitu *Slowness in Eating (SE)* pada subskala kebiasaan makan *food- avoidant*.
4. Terdapat perbedaan bermakna antara subskala kebiasaan makan *Food- Approach* yaitu *Food Responsiveness (FR)*, *Emotional Over-eating (EOE)*, dan *Enjoyment of Food (EOF)* dengan status gizi.
5. Terdapat perbedaan bermakna antara Subskala kebiasaan makan *Food- Avoidant* yaitu *Satiety Responsiveness (SR)*, *Slowness in Eating (SE)* dan *Food Fussiness (FF)* dengan status gizi.

## B. Saran

### 1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan informasi bagi sekolah untuk memantau status gizi dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa maupun siswi secara berkala serta data yang gizi kurang atau gizi lebih agar ditindak lanjut dengan diberikan penyuluhan kesehatan dan pemberian leaflet mengenai kebiasaan makan yang tepat serta dampak gizi lebih dan gizi kurang pada perkembangan remaja karena remaja putri yang gemuk cenderung menggambarkan perilaku "*Food Approach*" dibandingkan anak yang berstatus gizi baik/normal serta remaja putri yang kurus cenderung menggambarkan perilaku "*Food Avoidant*" dibandingkan yang berstatus gizi baik/normal.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Semua informasi yang sudah dibahas dalam penelitian ini diharapkan agar dapat dikembangkan dan dibahas lagi oleh peneliti selanjutnya. Dan diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam terkait kebiasaan makan yang mempengaruhi status gizi.

### 3. Bagi responden penelitian

Diharapkan responden agar dapat mengontrol kebiasaan makan dengan mementingkan nilai dan fungsi gizi bagi tubuh serta memperbaiki status gizi agar menjadi gizi baik.