

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 Padang tahun 2018, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu 128 responden (52,2%) dan 117 responden (47,8%) yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik.
2. Sebagian responden (49%) yang memiliki status gizi normal dan lebih dari separuh responden (51%) yang memiliki status gizi tidak normal yaitu sebagian kecil responden (24,1%) dengan status gizi kurang dan 26,9% responden dengan status gizi lebih.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 Padang pada tahun 2018 dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,001.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMAN 9 Padang tahun 2018, terdapat saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada remaja di SMAN 9 Padang agar dapat meningkatkan kebiasaan makan baik dengan mengkonsumsi sayur dan buah serta

mengurangi makanan berlemak, makanan atau minuman manis serta *fast food*.

2. Disarankan kepada pihak sekolah untuk memberikan program yang dapat membantu meningkatkan kebiasaan makan yang baik pada remaja dengan memberikan program seperti:

a. Pihak sekolah bekerja sama dengan puskesmas dalam Memberikan pendidikan kesehatan mengenai kebiasaan makan yang baik sehingga dapat meningkatkan status gizi normal pada remaja dan memunculkan kesadaran pada remaja akan pentingnya kebiasaan

b. Sediakan lingkungan sekolah yang mendukung kebiasaan makan yang sehat seperti kantin dengan pilihan makanan sehat, seperti pemasangan poster dan penyuluhan dengan program kebiasaan makan sehat, dengan mengurangi makanan yang berlemak seperti gorengan, mengurangi jajanan fast food.

3. Bagi pendidikan keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat disajikan sebagai sumber data informasi atau referensi dalam melakukan penelitian yang sama bagi mahasiswa keperawatan khususnya mahasiswa keperawatan fakultas keperawatan universitas andalas dan bidang keperawatan dasar.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan atau referensi yang mendukung penelitian tentang kebiasaan makan dan status gizi. Diharapkan agar peneliti selanjutnya

dapat meneliti terkait upaya untuk pencegahan status gizi lebih dan kebiasaan makan pada remaja.

