

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Gambaran Preferensi Makanan pada Berbagai Status Gizi pada Remaja di SMAN 9 Padang tahun 2018”, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Penelitian yang dilakukan di SMAN 9 Padang terhadap 249 siswa didapati lebih dari separoh responden adalah perempuan (62,7%), sebanyak 51,8% responden terbiasa tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, sebanyak 50,2% responden menggunakan angkutan umum untuk berangkat ke sekolah, dan sebanyak 53,4% responden tidak memiliki riwayat keluarga gemuk.
2. Status gizi remaja di SMAN 9 Padang menunjukkan 53,8% normal dan 46,2% tidak normal
3. Makanan yang paling disukai atau digemari oleh siswa di SMAN 9 Padang adalah sate (57%) dan makanan yang paling tidak disukai siswa di SMAN 9 Padang adalah tumis bayam (34,5%)
4. Preferensi makanan berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan pada responden laki-laki makanan yang disukai adalah sate (55,9%), sedangkan pada responden perempuan adalah es krim (58,3%). Sedangkan berdasarkan ada/tidaknya riwayat keluarga gemuk didapatkan remaja yang memiliki riwayat keluarga gemuk menyukai sate (63,8%) dan yang tidak memiliki riwayat keluarga gemuk menyukai ayam bakar/sate (55,6%) ditempat pertama

5. Preferensi makanan yang paling disukai pada status gizi normal adalah ayam balado (60,4%), status gizi kurus adalah mi rebus (36,5%), dan status gizi gemuk dan obesitas adalah sate sebesar 79,1% dan 68,8%. Sedangkan makanan yang paling tidak disukai pada status gizi normal adalah jerohan gulai, sedangkan pada status gizi kurus, gemuk, dan obesitas adalah tumis bayam.



7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan di SMAN 9 Padang, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Disarankan kepada para siswa (remaja) agar dapat memilih makanan yang bergizi tinggi dan mengurangi konsumsi makanan tinggi kalori dan tinggi lemak (*fast food*)
2. Disarankan kepada sekolah agar dapat memberikan program untuk membantu para siswa mengetahui jenis makanan yang baik dan yang sehat untuk dikonsumsi, seperti bekerjasama dengan puskesmas setempat untuk memberikan penyuluhan mengenai makanan yang bergizi seimbang.
3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil ini bisa menjadi sumber data informasi atau referensi dalam melakukan penelitian yang sama, khususnya bagi mahasiswa keperawatan.

