

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

L. Simpulan

1. Remaja memiliki pola makan *fast food* baik sebesar 60% terdapat di wilayah perkotaan dan 62.5% terdapat di wilayah perdesaan.
2. Sebagian besar remaja yang tinggal di wilayah perkotaan memiliki status gizi normal sebesar 80% dan remaja yang tinggal di wilayah perdesaan memiliki status gizi normal sebesar 75%.
3. Tidak terdapat perbedaan pola makan *fast food* pada remaja di perkotaan dan perdesaan.
4. Tidak terdapat perbedaan status gizi pada remaja perkotaan dan perdesaan.

M. Saran

1. Saran untuk remaja

Remaja harus bisa mengatur pola makan secara baik dengan menerapkan pola makan yang sesuai gizi seimbang serta mampu mempertahankan dan meningkatkan status gizi dengan cara rutin menimbang dan mengukur tinggi badan di UKS sekolah.

2. Saran untuk sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk dapat memberikan materi mengenai gizi seimbang serta pola makan yang sehat kepada para siswa melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan oleh guru serta melalui kegiatan ekstrakurikuler PMR untuk meningkatkan status gizi remaja.

3. Saran untuk penelitian selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin meneliti hal serupa, hendaknya menambahkan variabel pengetahuan, akses informasi yang diperoleh, tingkat asupan makanan yang mengandung tinggi lemak rendah serat, aktivitas fisik, serta pemilihan lokasi perdesaan yang letaknya jauh dari pusat keramaian ataupun dekat dengan perkotaan.

