

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Usia sebagian besar responden yang berada di kelas VII adalah 13 tahun
2. Hasil kuisioner yang dijawab responden lebih banyak yang tidak paham dibandingkan dengan yang paham, hal ini membuktikan lebih banyak responden atau siswa yang tidak mengetahui tentang apa itu gizi remaja.
3. Aktifitas fisik yang dilakukan responden sebagian besar adalah 24 orang memiliki aktifitas sangat ringan, 15 orang memiliki aktifitas ringan, 4 orang memiliki aktifitas sedang dan 2 siswa lainnya memiliki aktifitas berat.
4. Kebiasaan sarapan yang dilakukan responden adalah rata rata mereka sarapan <4 kali dalam seminggu dimana ini dikategorikan sebagai jarang, siswa yang sarapan <4 kali dalam seminggu ini adalah sebanyak 40 siswa, 3 siswa tidak pernah sarapan dan dikategorikan sebagai tidak pernah dan 2 orang lainnya selalu melakukan aktifitas sarapan sehingga dikategorikan sebagai sering.

B. Saran

Berdasarkan penelitian mengenai “Gambaran pengetahuan gizi remaja, Aktifitas Fisik dan Kebiasaan Sarapan di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur.” maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

- a. Bagi responden disarankan agar semuanya mau menerapkan kebiasaan sarapan setiap harinya dan mengurangi aktifitas yang berat yang dapat mengganggu kesehatan tubuh.
- b. Bagi Institusi disarankan untuk memberikan pengarahan terkait tentang gizi seimbang bagi remaja agar siswa dapat mengerti dan mulai memiliki pola makan yang baik dan benar.
- c. Bagi Peneliti diharapkan mampu mengembangkan diri serta ilmu yang telah didapat.