

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan Dengan Obesitas pada Masa Pandemi di SMKN 5 Samarinda, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pengetahuan di dapatkan hasil responden dengan pengetahuan kurang 35 orang dengan persentase 28.7% dan pengetahuan cukup berjumlah 20 orang dengan persentase 16.4% serta responden dengan pengetahuan baik berjumlah 67 orang dengan persentase 54.9%.
2. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi obesitas di dapatkan hasil kategori sangat kurus 17 dengan persentase 13.9%, kategori kurus 22 orang dengan persentase 18.0%, kategori normal 67 orang dengan persentase 54.9% dan kategori gemuk 6 orang dengan persentase 4.9% serta responden kategori obesitas 10 orang dengan persentase 8.2%.
3. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji sepearman di dapatkan hasil angka signifikan sebesar 0.000 nilai ini lebih kecil dari nilai tarif signifikan yaitu $\alpha = 0.05$ atau $p > 0.05$ yang artinya terdapat hubungan, dan dilihat dari nilai korelasinya sebesar 0,553 yang artinya terdapat hubungan yang kuat. dalam

hal ini dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan yang kuat antara variabel pengetahuan pola makan dengan obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan pada penelitian ini hingga saran yang dapat di berikan yaitu:

1. Bagi siswa/i SMKN 5 Samarinda yang masih memiliki pengetahuan kurang pada pengetahuan pola makan agar bisa menambah wawasan lagi dengan cara mencari di internet mengenai pola makan, dan juga menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi Instansi Pendidikan di harapkan dari hasil penelitian ini menjadi sarana informasi pendidikan serta pembelajaran tentang pengetahuan pola makan terhadap terjadinya obesitas.
3. Dalam penelitian ini hanya meneliti satu factor sehingga untuk penelitian selanjutnya bisa meneliti banyak factor lain yang memiliki hubungan dengan variabel penelitian ini dengan metode penelitian yang berbeda.
4. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk mengadakan pendidikan kesehatan rutin tentang pola makan agar siswa/i dapat Mengetahui mengenai pola makan dan Juga agar dapat mengatur pola makan yang sehat dan selain pendidikan kesehatan berbagai

media berpengaruh terhadap pengetahuan yang berakibat terhadap perilaku maka perlunya media poster mengenai pola makan.