

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pola makan remaja SMPN 22 Samarinda didapatkan hasil dengan pola makan sering sebanyak 100 responden (49,5%) dan memiliki pola makan jarang sebanyak 102 responden (50,5%).
2. Kejadian *overweight* pada remaja SMPN 22 Samarinda didapatkan hasil sebanyak 73 orang (63,9%) memiliki kejadian *overweight* dan dengan jumlah 129 orang (36,1%) memiliki kejadian tidak *overweight*.
3. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 22 Samarinda.

4.2 Saran

Dari hasil kesimpulan yang di bahas dapat disarankan kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Lokasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian *overweight* maka dalam hal ini diharapkan remaja dapat menjaga asupan gizi seimbang serta mengatur pola makan dengan baik, rutin melakukan screening gizi untuk memantau tumbuh kembang remaja siswa/siswi

dan melakukan upaya Promotif dan Preventif untuk pencegahan kejadian *overweight*.

2. Bagi peneliti

Adapun untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengakuratkan data menggunakan lebih dari satu alat untuk pengukuran IMT, dalam pengukuran pola makan dapat menggunakan kuesioner lain yang lebih mudah dipahami dan dapat menambah variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap hubungan pola makan dengan kejadian *overweight*.

3. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Adapun harapan untuk dilakukanya penyuluhan kesehatan tentang pencegahan *overweight* pada tingkat remaja dan penelitian ini bisa jadi referensi pengetahuan dampak pola makan pada kejadian *overweight* ataupun status kesehatan pada remaja.