

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan siswa tentang pola makan berada pada kategori baik sebanyak 22 orang (23,7%), kategori cukup sebanyak 61 orang (65,5%), dan kategori kurang sebanyak 10 orang (10,8%).
2. Tingkat aktivitas fisik siswa berada pada kategori tinggi sebanyak 13 orang (13,9%), kategori sedang sebanyak 75 orang (80,8%), dan kategori rendah sebanyak 5 orang (5,3%).

B. Saran

1. Diharapkan agar siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam dapat diberikan edukasi tentang pola makan sehat yang didukung oleh pihak sekolah.
2. Siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga) yang didukung oleh pihak sekolah.