BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pola makan SMP Swasta Ira Medan 61,8% siswa memiliki pola makan baik dan 38,2% siswa memiliki pola makan kurang baik.
2. Status gizi remaja smp swasta ira medan yaitu gizi kurang 3,6%, gizi baik 80,0%, gizi lebih 10,9%, dan obesitas 5,5%.
3. Ada hubungan yang bermakna (p value 0,000 <0,05) antara pola makan dengan status gizi remaja SMP Swasta Ira Medan Tahun 2026.

B. Saran

1. Diharapkan sekolah akan meningkatkan pendidikan gizi dengan mendukung kegiatan konseling, menerapkan Program Kesehatan Sekolah (UKS), dan memantau makanan yang tersedia di lingkungan sekolah. Dengan berpartisipasi dalam program-program ini, anak-anak dapat meningkatkan status gizi mereka dan belajar makan sehat.

2. Bagi Siswa diharapkan untuk memenuhi kebutuhan gizi, siswa diharuskan mengonsumsi makanan yang sehat, beragam, bergizi, dan konsisten. Untuk menjaga kesehatan gizi mereka tetap optimal, anak-anak harus mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran serta mengurangi makanan cepat saji dan makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Disarankan untuk melakukan studi tambahan untuk menyelidiki faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kesehatan gizi remaja, termasuk aktivitas fisik, pengetahuan tentang pola makan, perilaku tidur, kondisi keuangan keluarga, dan pola penggunaan teknologi, untuk mencapai pemahaman yang lebih holistik tentang faktor penentu status gizi remaja.