

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dengan menggunakan teori yang ada dan dengan menguji hasil data penelitian di lapangan dengan SPSS 19, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan:

- 1) 51.7% dari total 89 responden memiliki pola makan yang baik
- 2) Dengan pola makan yang baik, 18 responden (39.1%) tetap mengalami gizi berlebih dan obesitas, sedangkan 28 responden (60.9%) memiliki status gizi normal.
- 3) Dengan pola makan yang buruk, 33 responden (76.7%) mengalami gizi berlebih dan obesitas, sedangkan 10 responden (23.3%) tetap memiliki status gizi yang normal.

6.2 Saran

Berdasarkan semua hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran untuk penelitian selanjutnya, sebagai berikut:

- 1) Jika menggunakan indikator yang sama seperti pada penelitian ini, maka harus memperbanyak jumlah kuesioner yang disebar.
- 2) Menggunakan faktor lain selain pola makan dan aktivitas fisik sebagai variabel penelitian.