

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil angket perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan pada Indikator Predisposisi Sub Indikator Kematangan Fisik sebaran jawaban Ya dengan persentase 83,33% sebanyak 25 orang, sebaran jawaban kadang-kadang 5,38% sebanyak 2 orang dan sebaran jawaban Tidak 11,29% sebanyak 3 orang. Pada Sub Indikator Usia sebaran jawaban Ya 84,41% sebanyak 26 orang, sebaran jawaban kadang kadang 8,06 % sebanyak 3 orang dan sebaran jawaban Tidak 7,53% sebanyak 2 orang. Pada Sub Indikator Berat badan sebaran jawaban Ya sebanyak 84,52% sebanyak 26 orang, sebaran jawaban kadang kadang 3,87% sebanyak 1 orang dan sebaran jawaban Tidak 14,19% sebanyak 4 orang. Pada Sub indikator Kepribadian sebaran jawaban Ya 71,61% sebanyak 22 orang, sebaran jawaban kadang-kadang 12,90% sebanyak 4 orang dan Sebaran jawaban Tidak 15,50 % sebanyak 5 orang. Pada Sub Indikator keyakinan Terhadap Kesehatan sebaran jawaban Ya sebanyak 53,22% sebanyak 16 orang, sebaran jawaban kadang kadang 20,98% sebanyak 7 orang dan sebaran jawaban Tidak 25,80% sebanyak 8 orang. Pada Sub Indikator Citra Tubuh (body

image) sebaran jawaban Ya 94,1% sebanyak 29 orang, sebaran jawaban kadang kadang 3,76% sebanyak 1 orang dan sebaran jawaban Tidak 2,14% sebanyak 1 orang.

2. Hasil angket perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan Pada Indikator Faktor Pendukung pada sub indikator Status Sosial sebaran jawaban Ya 59,35% sebanyak 18 orang, sebaran jawaban kadang kadang 16,13% sebanyak 5 orang dan sebaran jawaban Tidak 24,52% sebanyak 8 orang. Pada Sub Indikator Nilai Ketertarikan Masyarakat Terhadap Kelangsingan sebaran jawaban Ya 58,1% sebanyak 18 orang, sebaran jawaban kadang kadang 19,35% sebanyak 5 orang dan sebaran jawaban Tidak 22,58% sebanyak 8 orang.
3. Hasil angket perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 1 Aek Kuasan Pada Faktor Pendorong Indikator Keluarga, sebaran jawaban Ya 62,4% sebanyak 19 orang, sebaran jawaban kadang kadang 17,20% sebanyak 5 orang dan sebaran jawaban Tidak sebanyak 7 orang.

A. SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut diatas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan sebagai berikut:

1. Untuk para remaja putri diharapkan lebih menjaga pola makan dan meningkatkan pengetahuan gizi yang baik yang mencukupi kebutuhan masa remaja.

2. Untuk orang tua hendaknya memperhatikan perilaku makan anak dengan menanamkan kebiasaan makan yang baik dan sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh.
3. Perlu kiranya penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam untuk mencari faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet remaja putri di SMA guna mendapatkan hasil yang optimal.

