

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesukaan makan remaja *Over Weight* dilihat dari jenis dan frekuensi makanan, bahwa jenis makanan yang disukai yaitu nasi sebagai makanan pokok (49%), ayam sebagai lauk pauk hewani (32%), sayur kangkung sebagai lauk pauk nabati (26%), pisang sebagai buah – buahan (28%), bakso sebagai makana selingan (43%). Frekuensi makanan yang dikonsumsi siswa *Over Weight* yaitu nasi untuk makanan pokok, ayam untuk lauk pauk hewani, sayur kangkung untuk lauk pauk nabati, anggur untuk buah – buahan, dan bakso untuk selingan, rata – rata 5 – 7 kali/minggu. Data tingkat kesukaan makan siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2015/2016 cenderung cukup, yaitu sebanyak 60 persen dengan  $M_i = 129$  dan  $SD_i = 29$ .
2. Data berat badan lebih (*over weight*) siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2015/2016 cenderung cukup, yaitu sebanyak 54,28 persen dengan  $M_i = 15$ . dan  $SD_i = 1,3$ .
3. Hasil analisis Tingkat Kesukaan Makan Dengan Berat Badan Lebih (*Over Weight*) siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai  $r_{hitung} = 0,54 > r_{tabel} = 0,33$  adalah positif dan signifikan. Artinya semakin tinggi tingkat kesukaan makan, maka akan semakin tinggi pula kelebihan berat badan (*over weight*) siswa. Tingkat kesukaan makan

memberi pengaruh sebesar 29,16 % terhadap berat badan lebih (*over weight*) remaja kelas IX SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2015/2016.

**B. Saran**

Disarankan kepada para siswa agar tetap memperhatikan tingkat kesukaan makan mereka baik makanan pokok, lauk pauk hewani, lauk pauk nabati, buah – buahan dan selingan yang dilihat dari jenis dan frekuensi makanan, karena hal ini sangat mempengaruhi berat badan dan kesehatan siswa tersebut.

