

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka diperoleh beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Pola makan vegetarian siswa SMU Advent 1 Medan yang menurut jenis makan hanya sebagian yang memenuhi variasi makanan menu setiap kali makan. Yang terdiri dari makanan pokok, bahan pengganti daging, sayur-sayuran, buah-buahan, susu dan makanan selingan sebagai pelengkap.
2. Dilihat dari rata-rata kalori yang dikonsumsi siswa masih sebagian siswa yang memenuhi kecukupan energi yang dianjurkan yaitu untuk usia 16-19 tahun adalah bagi laki-laki 2500 kalori dan untuk perempuan 2000 kalori. Dengan demikian kecukupan kalori yang dikonsumsi siswa belum terpenuhi..

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut diatas, maka sebagai tidak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah, hendaknya memperhatikan makanan vegetarian yang dikonsumsi oleh para siswa. Memberikan pengetahuan kepada siswa tentang pentingnya mengkonsumsi makanan vegetarian dengan menu yang baik dan bergizi. Dan menghimbau kepada orang tua hendaknya membawakan bekal dari rumah.
2. Kepada para siswa diharapkan dapat menjaga pola makan vegetarian dengan mengurangi makanan jajanan dan lebih banyak mengkonsumsi makanan vegetarian.
3. Perlu kiranya penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam untuk menganalisis pola makan vegetarian pada anak sekolah dan mendapat hasil yang lebih optimal.