

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil distribusi umur dan jenis kelamin terdapat sebagian remaja di SMA Negeri 3 Palangka raya sebagian besar umur 16 tahun yaitu sebanyak (77%) dan 17 tahun (23%) sedangkan untuk jenis kelamin laki laki sebanyak (54%) dan perempuan (46%).
2. Hasil distribusi pola makan menunjukkan bahwa sebagaian remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang memiliki pola makan cukup yaitu sebanyak (50,8 %).
3. Hasil distribusi aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang memiliki aktivitas ringan yaitu sebanyak (93%).
4. Hasil distribusi status gizi menunjukkan bahwa sebagian remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak (85%).

B. Saran

1. Bagi sekolah
 - a. Sekolah dapat mengadakan penyuluhan terkait pola makan sehat, yang dapat dilakukan oleh unit Kesehatan sekolah.
 - b. Menerapkan kantin sehat dengan memperhatikan penggunaan bahan makanan dan cara pengolahan makanan yang digunakan dengan cara

pengelola kantin, diberikan pelatihan atau edukasi makanan sehat.

2. Bagi Siswa/Siswi SMA Negeri 3 Kota Palangka Raya

- a. Bagi remaja di harapkan lebih menjaga pola makan, memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan dengan cara meningkatkan aktivitas fisiknya.
- b. Bagi remaja yang memiliki kebiasaan menggunakan media sosial yang tinggi agar lebih mengurangi intensitas penggunaan media sosial dan lebih banyak melakukan kegiatan lain seperti aktivitas fisik.

3. Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas di lokasi penelitian untuk dapat memberikan penyuluhan gizi atau edukasi terutama tentang gizi seimbang dan isi piringku.