

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Sebagian besar remaja putri di SMK Negeri 1 Palu memiliki perilaku makan yang tidak berisiko mengalami gangguan makan.
- 5.1.2 Sebagian besar remaja putri di SMK Negeri 1 Palu memiliki status gizi normal.
- 5.1.3 Ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan di atas maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi remaja

Disarankan bagi remaja putri agar menerapkan perilaku makan yang baik dengan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Selain itu hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan remaja mengenai perilaku makan yang baik dan status gizi yang seimbang.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan peneliti selanjutnya dengan melihat dampak dari perilaku makan tidak baik pada remaja putri.