

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan pada Remaja di SMK Bhakti Kencana” Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Pengetahuan remaja tentang pola makan pada remaja lebih dari setengah responden yaitu sebagian besar dari responden sebanyak 94 responden (62,0%) memiliki pengetahuan cukup tentang pola makan pada remaja.
- 2) Pengetahuan remaja tentang pengertian pola makan di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung hampir setengahnya dari responden yaitu sebanyak 65 responden (43,0%) memiliki pengetahuan cukup tentang pengertian pola makan pada remaja.
- 3) Pengetahuan remaja tentang jenis makan di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung , hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 84 responden (56,0%) memiliki pengetahuan cukup tentang jenis makan.
- 4) Pengetahuan remaja tentang frekuensi makan di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung, sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 95 responden (62,0%) memiliki pengetahuan kurang tentang frekuensi makan.
- 5) Pengetahuan remaja tentang jumlah makan di Smk Bhakti Kencana Kota Bandung, sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 63 responden (42,0%) memiliki pengetahuan baik tentang jumlah makan.

5.2 Saran

1) Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan bagaimana pola makan pada remaja saat ini dan bagaimana menerapkannya di setiap harinya, dan menjadi motivasi untuk lebih sehat lagi dalam mengonsumsi makanan harian sesuai dengan kebutuhan harinnya.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian tentang “ sikap remaja tentang menajalankan pola makan “

3) Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat meningkatkan remaja untuk mendapatkan mata ajaran lebih dalam atau hanya sampai mengetahui, terutama pola makan penting untuk menjaga kualitas akademiknya.

4) Bagi Universitas Bhakti Kencana

Sebagai bahan informasi, untuk menambah wawasan pengetahuan mahasiswa dan melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dapat menjadi sumber bacaan atau referensi untuk meningkatkan pengetahuan terhadap gambaran pengetahuan tentang pola makan pada remaja.