

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang berjudul Hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih yang dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2019, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan remaja tentang sarapan pagi sebagian besar dengan kategori berpengetahuan sangat baik yaitu 17 responden (56%) dan sebagian kecil berpengetahuan baik 9 responden (22%), berpengetahuan cukup 2 responden (11%) dan berpengetahuan kurang juga 2 responden (11%).
2. Perilaku remaja dalam konsumsi sarapan pagi sebagian besar responden rutin yaitu 26 responden (87%) dan sebagian kecil yaitu 4 responden (13%) berperilaku tidak rutin.
3. Ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi di SMA Negeri 01 Pagak. Semakin baik pengetahuan tentang sarapan pagi, perilaku sarapan pagi cenderung rutin.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi perawat

Diharapkan dengan adanya penelitian ini petugas kesehatan dapat meningkatkan program – program penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan remaja agar lebih baik lagi sehingga akan menciptakan perilaku yang mendukung terhadap konsumsi sarapan pagi.

5.2.2 Bagi Responden

Diharapkan bagi siswa untuk mencapai berat badan menjadi ideal, membiasakan sarapan pagi dan mengurangi makanan junkfood.

5.2.3 Bagi Sekolah

Diharapkan dengan adanya penelitian ini pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi dan pentingnya mengurangi obesitas dan *overweight* untuk menjaga kesehatan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperoleh hubungan dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi seperti aktivitas fisik dan faktor genetik.

DAFTAR PUSTAKA

Afdal,Ahmad.F.2009. *Motede Penelitian Komunikasi*.Bandung: PT Remaja

Arikuto,Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Edisi 6*. PT Rineka Cipta : Jakarta.

Anzwar,S.(2008). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar. Departemen Kesehatan., 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 *Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*.

Almatsier S. (2011). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*.Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.

Hidayat, A .Aziz,(2008), *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 1*, Jakarta: Salemba Medika.

Kemenkes RI. *Makanan sehat anak sekolah*. JIPG 2011;XVII(2).

Khomsan, Ali., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Mahdiah, Hadi H, Susetyowati (2010). *Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.

Notoadmodjo,S.2009.*Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Pt Rineka Cipta : Jakarta

Notoadmodjo,S.2007.*Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT Rineka Cipta : Jakarta

Nursalam (2009) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Surabaya: Salemba Medika.

Riset Kesehatan dasar.(2010).<http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/>. Diakses tanggal 10 Oktober 2018.

Sedyaningsih. (2011). <http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/>. Diakses tanggal 10 Oktober 2018.

Seniati, Yulianto & Setiadi. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Klaten: Indeks.

Sugiyono.(2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Soekanto,S(2003). *Psikologi sosial*. Jakarta: PT Rineka Cipta.