

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Faktor internal yang memengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat tinggi 37 siswa (8,2%), kategori tinggi 296 siswa (65,6%), kategori rendah 112 siswa (24,8%), dan pada kategori sangat rendah 6 siswa (1,3%), (2) Faktor eksternal yang memengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat tinggi 82 siswa (18,2%), kategori tinggi 351 siswa (69,8%), kategori rendah 53 siswa (11,8%), dan kategori sangat rendah 1 siswa (0,2%), (3) Pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo berdasarkan jenis bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi yaitu: makanan pokok adalah nasi (100%), lauk hewani adalah telur (58%), lauk nabati adalah tempe (70%), sayur-sayuran adalah bayam (24%), buah-buahan adalah pisang (22%), camilan adalah gorengan (31%), minuman adalah air putih (40%), susu dan hasil olahannya adalah susu sapi (42%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Perlu meningkatkan pengetahuan dalam penyusunan menu agar pola makannya tepat dan adanya peningkatan pada status gizi pertumbuhan tubuhnya optimal sesuai pada usia remaja pada umumnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menambah referensi yang lebih baru, menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga dapat menyempurnakan hasil penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan variabel lain untuk meneliti pola makan seperti tingkat konsumsi, status gizi, dsb.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti hendaknya lebih teliti dalam penulisan skor alternatif terutama skor alternatif jawaban.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah Peneliti ini hanya mengambil sampel sebanyak 451 di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, akan lebih baik jika sampel yang diambil meliputi seluruh populasi yang terdapat di di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dalam lingkup yang lebih luas.

