

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji pola makan remaja dengan status gizi baik di SMPN 2 Mandau berdasarkan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Remaja di SMPN 2 Mandau cenderung makan tidak sering dan dengan variasi makanan yang terbatas, namun asupan energi tercukupi. Hal ini tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 53 sampel (62%) memiliki konsumsi energi yang normal, meskipun hanya 33 sampel (39%) yang menunjukkan konsumsi karbohidrat normal. Selain itu, 71 sampel (83%) mengonsumsi protein dalam jumlah berlebih dan 29 sampel (34%) mengonsumsi lemak dalam kategori lebih. Pola makan yang seimbang dan teratur tetap sangat penting untuk memastikan tidak hanya kecukupan energi, tetapi juga keseimbangan nutrisi yang optimal bagi pertumbuhan dan kesehatan remaja.

6.2 Saran

Penyediaan makanan yang beragam dan edukasi mengenai pentingnya pola makan yang sehat perlu ditingkatkan untuk mencapai keseimbangan gizi yang lebih baik.