

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

- a. Sampel yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 6 orang (10,9%) dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 49 orang (89,1%)
- b. Sampel yang memiliki asupan kurang sebanyak 30 orang (54,5%) dan sampel yang memiliki asupan cukup sebanyak 25 orang (45,5%)
- c. Sampel yang memiliki status gizi baik sebanyak 44 orang (80%) dan gizi lebih sebanyak 11 orang (20%).
- d. Tidak ada hubungan antara pengetahuan pentingnya sarapan dengan asupan energi di pagi hari pada siswa siswi di SMA Pasundan 1 Kota Bandung ( $p=0,082$ ).
- e. Tidak ada hubungan antara asupan energi di pagi hari dengan status gizi pada siswa siswi di SMA Pasundan 1 Kota Bandung ( $p=0,735$ ).
- f. Tidak ada hubungan antara pengetahuan pentingnya sarapan dengan status gizi pada siswa siswi di SMA Pasundan 1 Kota Bandung ( $p=0,330$ ).

#### **7.2 Saran**

- a. Bagi responden yang sudah memiliki kebiasaan sarapan harap dipertahankan dan diperhatikan kembali asupannya agar tercukupi sesuai kebutuhan. Sedangkan untuk responden yang memiliki status gizi lebih diharapkan memperhatikan asupan sarapan serta pola makan dan melakukan olahraga secara teratur.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan adanya penelitian selanjutnya dengan variabel yang lebih bervariasi mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi sarapan serta status gizi lebih.