

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan pengetahuan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Gorontalo pada tanggal 20 agustus – 19 september dapat disimpulkan beberapa hal :

1. Responden pengetahuannya sedang adalah kelompok responden terbanyak yaitu sebanyak 30 orang (60%).
2. Sebagian besar Perilaku diet penurunan berat badan yang cukup sebanyak 35 orang (70%).
3. Terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA negeri 1 gorontalo berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* dengan nilai $p = 0,010$ yang berarti nilai $p\ value < 0,05$.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diajukan saran - saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan Sekolah SMA negeri 1 Gorontalo dapat menyediakan madding tentang kesehatan terutama tentang diet.

2. Bagi Responden

Diharapkan responden lebih banyak mencari informasi tentang bagaimana berperilaku diet yang baik dan benar.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan kepustakaan khususnya program studi Strata 1 Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo, dan sebagai bahan penelitian selanjutnya disesuaikan dengan teori terbaru.

4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan mencari faktor-faktor penyebab lainnya.