

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan dengan Risiko Sindrom Metabolik pada Remaja di SMA Terpadu Al-Mu’min Paseh”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 52 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 27 orang (51,9%).
2. Dari 52 responden terdapat responden yang berumur 15 tahun sebanyak 14 orang (26,9%), responden yang berumur 16 tahun sebanyak 16 orang (30,8%), responden yang berumur 17 tahun sebanyak 16 orang (30,8%), dan responden yang berumur 18 tahun sebanyak 6 orang (11,5%).
3. Variabel pola makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan kebiasaan jajan. Hasil pengukuran menggunakan FFQ terdapat responden yang memiliki kategori jarang sebanyak 26 orang (50%) dan kategori sering 26 (50%). Sedangkan untuk kebiasaan jajan terdapat responden yang memiliki kebiasaan jajan baik sebanyak 33 orang (63,5%) dan responden yang memiliki kebiasaan jajan tidak baik sebanyak 19 orang (36,5%).
4. Hasil pengukuran tekanan darah pada 52 responden didapatkan hasil bahwa 6 (11,5%) responden memiliki tekanan darah \geq persentil ke 90 (tinggi) dan sebagian besar responden 46 (88,5%) memiliki tekanan darah $<$ persentil ke 90 (normal).

5. Hasil pengukuran gula darah puasa pada 52 responden didapatkan hasil responden dengan hasil gula darah puasa tidak normal 3 orang (5,8%) dan 49 orang (94,2%) memiliki gula darah puasa normal.
6. Hasil pengukuran lingkaran perut pada 52 responden menunjukkan bahwa bahwa 6 (11,5%) responden memiliki lingkaran perut tidak normal dan 46 (88,5%) responden lainnya memiliki lingkaran perut normal.
7. Hasil pengukuran risiko sindrom metabolik pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki hasil non sindrom metabolik 43 orang (82,7%), pre sindrom metabolik 8 orang (15,4%) dan 1 orang (1,9%) dengan sindrom metabolik.
8. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan tekanan darah pada remaja di SMA Terpadu Al-Mu'min Paseh.
9. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan gula darah puasa pada remaja di SMA Terpadu Al-Mu'min Paseh.
10. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan lingkaran perut pada remaja di SMA Terpadu Al-Mu'min Paseh.
11. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan risiko sindrom metabolik pada remaja di SMA Terpadu Al-Mu'min Paseh.

B. Saran

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi remaja diharapkan mampu mengatur pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi, dan jumlah makanan sehari-hari, serta menyeimbangkan antara pola aktivitas dan asupan makan.

2. Bagi sekolah dan perawat komunitas anak diharapkan dapat bekerja sama memberikan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengatur pola hidup sehat seperti halnya dalam mengatur pola makan dan aktivitas.
3. Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya penelitian dilakukan dengan menambah faktor lain yang paling mempengaruhi atau erat kaitannya dengan risiko sindrom metabolik maupun dengan masing-masing komponen penanda sindrom metabolik dengan sampel yang memiliki kriteria obesitas serta jumlah sampel yang lebih besar agar hasil lebih jelas dan bisa menggambarkan keadaan populasi tersebut.