

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran pola makan pada anak remaja yang pernah terpapar Covid-19 di Kelurahan Kesiman Kecamatan Denpasar Timur mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut :

1. Responden sebagian besar yaitu pada umur 17-19 tahun yaitu sebanyak 21 responden (51,2%), berdasarkan karakteristik jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 23 responden (56,1%). Berdasarkan karakteristik pendidikan sebagian besar yaitu anak SMP sebanyak 12 responden (29,3%).
2. Hasil penelitian gambaran pada pola makan anak remaja yang pernah terpapar Covid-19 di Kelurahan Kesiman yaitu sebagian besar memiliki pola makan yang cukup sebanyak 19 responden (46,4%), memiliki pola makan yang kurang sebanyak 14 responden (34,1%) dan sebanyak 8 responden (19,5%) yang memiliki pola makan baik.
3. Hasil analisis pola makan remaja yang pernah terpapar Covid-19 di Kelurahan Kesiman berdasarkan karakteristik umur didapatkan sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup pada umur 17-19 tahun yaitu sebanyak 8 responden (19,5%), kemudian pola makan remaja berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar perempuan sebanyak 10 responden (24,3%), dan pola makan berdasarkan status pendidikan sebagian besar anak SMP sebanyak 7 responden (17,1%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian gambaran pola makan pada anak remaja yang pernah terpapar Covid-19 di Kelurahan Kesiman Kecamatan Denpasar Timur terdapat beberapa saran yaitu :

1. Bagi Kepala Lurah Kelurahan Kesiman

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan oleh Kelurahan Kesiman untuk meningkatkan pola makan yang sehat dan seimbang dengan memperhatikan jenis makanan, jumlah makanan, kandungan gizi dan waktu makan dengan meningkatkan perilaku makan yang seimbang sehingga dapat mengatur dan menjaga pola makan. Mengurangi makanan cepat saji dan makanan yang tinggi lemak, perbanyak konsumsi sayur dan buah. Dimasa pandemi Covid-19 ini menjadi hal yang sangat penting agar sistem kekebalan tubuh tetap kuat ditengah pandemi Covid-19.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan agar pasien dan masyarakat mampu merubah pola makan yang sehat untuk meningkatkan pola makan yang lebih baik lagi di saat pandemi Covid-19 ini.

3. Bagi penelitian selanjutnya.

Diharapkan kepada penelitian gambaran pola makan pada anak remaja yang pernah terpapar Covid-19 di Kelurahan Kesiman Kecamatan Denpasar Timur ini dapat dipakai sebagai sumber acuan dan sumber data bagi penelitian selanjutnya.