

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan antara konsumsi gula tambahan, konsumsi lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 12 Jakarta (p-value: 1,000 ,p-value: 0,725 dan p-value: 0,337). Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi remaja di SMAN 12 Jakarta (p-value: 0,008). Pergeseran dan pengurangan jam tidur mempengaruhi keharmonisan ritme biologis tubuh sehingga menimbulkan gangguan hormonal serta metabolik yang bersifat kronis seperti gangguan metabolisme pada lemak dan gula, resistensi insulin, obesitas dan diabetes mellitus tipe 2. Status gizi lebih merupakan akumulasi timbunan lemak yang bersifat kronis, sehingga perbaikan gaya hidup dan pola makan sejak dini sangat dianjurkan agar terhindar dari bahaya obesitas maupun sindrom metabolic di masa mendatang.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Merujuk hasil riset didapatkan jika masih banyak responden yang tidur kurang dari anjuran. Dengan adanya penelitian ini responden diharapkan dapat mulai mengatur waktu secara bijak sehingga waktu tidur tepat waktu dengan durasi yang cukup.

V.2.2 Bagi Institusi

Melalui penelitian ini, diharapkan bagi institusi melakukan sosialisasi terkait pentingnya menyeimbangkan prestasi akademis dengan status kesehatan siswa sebagai salah satu cara peningkatan produktivitas dan kreativitas siswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian mendatang, dapat ditambahkan data antropometri yang lebih lengkap seperti tinggi badan dan berat badan, lingkar perut serta lingkar pinggang agar status gizi dapat diketahui lebih akurat. Selain itu, disarankan bagi peneliti di masa mendatang untuk meneliti faktor- faktor lain yang bisa mempengaruhi status gizi remaja putri dengan jumlah responden yang lebih banyak serta luas jangkauannya.