

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan 71,4% usia responden usia 17 tahun, 31% berat badan diantara 50-59 kg dan 28,6% tinggi badan diantara 150-155 cm.
- b. Terdapat 76,2% siswi berstatus gizi normal, 59,5% siswi *mindful eating*, dan 57,1% siswi jarang memiliki kebiasaan jajan.
- c. Tidak ada hubungan antara *mindful eating* dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang dengan $p\text{-value}=0,439$ namun ada hubungan korelasi sedang dengann $r=0,128$.
- d. Tidak ada hubungan yang antara kebiasaan jajan dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang dengan $p\text{-value} 0,601$ dan $r=-0,194$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi SMA Negeri 14 Kota Tangerang

- a. Memberikan wawasan tentang *mindful eating* dan kebiasaan jajan sehingga para siswi atau remaja lebih memperhatikan status gizinya.

V.2.2 Bagi Siswi

- a. Membiasakan *mindful eating* makanan yang dimakan tidak berlebihan
- b. Mengenalkan pemilihan jeni jajanan yang sehat agar dapat megonsumsi makanan yg baik, sehat dan aman sehingga tidak terjadi malnutrisi.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas dan bervariasi agar dapat mengetahui faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi
- b. Menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda agar dapat memiliki hubungan nyata terkait faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi.