

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi dengan *p value* 0,047.
- b. Terdapat hubungan antara konsumsi kalori dengan gizi lebih pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi dengan *p value* 0,024.
- c. Terdapat hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan gizi lebih pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi dengan *p value* 0,036.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan bagi responden untuk mencapai status gizi normal hendaknya melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi serta menjaga pola makan khususnya mengurangi konsumsi makanan tinggi kalori dan meningkatkan konsumsi buah sayur.

V.2.2 Bagi Sekolah

Untuk pihak sekolah hendaknya memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya rutin melakukan aktivitas fisik juga menjaga pola makan dengan membatasi makanan tinggi kalori dan rutin mengonsumsi buah sayur sebagai upaya preventif terjadinya gizi lebih.

V.2.3 Bagi Pengetahuan / Penelitian Lain

Diharapkan dapat menggali lagi faktor atau variabel lain bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan kejadian gizi lebih. Disamping itu pengambilan data dilakukan secara langsung untuk mencegah terjadinya perbedaan antara data yang masuk dengan realita.