

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan frekuensi konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, dan stres terhadap gizi lebih di SMA Martia Bhakti Kota Bekasi, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Sebagian responden berusia 16 tahun sebanyak 44 orang (62,9%), kemudian usia 17 tahun sebanyak 23 orang (32,9,1%) dan usia 18 tahun sebanyak 3 orang (4,3%).
- b. Sebagian responden adalah perempuan sebesar 58 orang (82,9%) dan laki-laki 12 orang (17,7%)
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan uang saku \geq Rp 20.000 sebanyak 54 responden (77,1%), sedangkan responden dengan uang saku $<$ Rp 20.000 sebanyak 16 orang (22,9%)
- d. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 39 responden (55,7%) memiliki status gizi normal, sedangkan 31 responden (44,3%) memiliki status gizi lebih.
- e. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38 responden (54,3%) sering mengkonsumsi minuman manis dan 32 responden (45,7%) jarang mengkonsumsi minuman manis
- f. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak melakukan aktivitas fisik sedang yaitu 51 responden (72,9%), 14 responden (20%) melakukan aktivitas fisik ringan, dan hanya 5 responden (7,1 %) melakukan aktivitas fisik berat
- g. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami stres sedang yaitu 50 orang (71,4%), 11 orang (15,7%) mengalami stres berat, dan 9 responden (12,9%) mengalami stres ringan.

- h. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi minuman manis dengan status gizi lebih dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai korelasi yaitu 0,711 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara frekuensi konsumsi minuman manis dengan status gizi lebih. Arah korelasi kedua variabel adalah positif, yaitu semakin sering responden mengkonsumsi minuman manis maka semakin tinggi status gizinya
- i. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih dengan *p value* 0,028. Hubungan antara kedua variabel menunjukkan hubungan yang sedang dengan nilai korelasi -0,262, terdapat tanda negatif (-) yang berarti aktivitas fisik dan status gizi memiliki korelasi negatif, dimana semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka nilai status gizinya akan semakin tinggi
- j. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan gizi lebih dengan *p value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Didapatkan juga nilai koefisien korelasi sebesar 0,371, nilai ini berarti bahwa hubungan stres dengan status gizi lebih menunjukkan hubungan yang sedang. Kedua variabel memiliki korelasi yang positif, yaitu semakin berat stres seseorang maka semakin tinggi status gizinya.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

V.2.1 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat mengurangi frekuensi konsumsi minuman manis, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan manajemen stres agar dapat mencegah terjadinya gizi lebih ataupun mempertahankan status gizi normal.

V.2.2 Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan mengadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa secara berkala serta melakukan edukasi mengenai kesehatan dan gizi untuk mencegah masalah gizi pada remaja.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti lain dapat menggunakan desain dan teknik pengambilan sampel yang berbeda. Misalnya, dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Selain itu peneliti lain juga diharapkan dapat menilai asupan energi harian responden dengan menggunakan instrumen penelitian yang berbeda.