

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut merupakan kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini :

- a. Sebagian besar responden dalam penelitian 32 responden (57,1%) adalah perempuan, berasal dari kelas XI dengan 28 responden (50%) adalah jurusan IPA dan 28 responden (50%) lainnya adalah jurusan IPS, responden berusia 17 tahun sebanyak 30 responden (53,5%), rata-rata status gizi responden adalah gizi baik sebanyak 43 responden (76,8%), pendidikan terakhir ayah dan ibu responden sebagian besar adalah SMA sebanyak 29 responden (51,8%) dan 27 responden (48,2%). Sebagian besar ayah responden bekerja sebanyak 49 responden (87,5%) dan ibu responden tidak bekerja sebanyak 37 responden (66,1%).
- b. Rata-rata konsumsi junk food responden adalah jarang, yaitu sebanyak 46 responden (82,1%).
- c. Rata-rata responden aktivitas fisiknya ringan, yaitu sebanyak 31 responden (55,4%).
- d. Tingkat sosial ekonomi responden baik menengah ke bawah ataupun menengah ke atas berjumlah sama, yaitu sebanyak 28 responden (50%).
- e. Rata-rata pengetahuan gizi responden adalah baik, yaitu sebanyak 50 responden (89,3%)
- f. Rata-rata responden berstatus gizi normal, yaitu sebanyak 43 responden (76,8%).
- g. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMAN 10 Kota Tangerang ( $p = 0,035$ ), dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food*, sosial ekonomi, dan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMAN 10 Kota Tangerang ( $p = 0,424$ ,  $p = 0,527$ ,  $p = 1,000$ ).

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang ingin disampaikan oleh peneliti :

### a. Bagi Responden

Penelitian yang dilaksanakan di SMAN 10 Kota Tangerang memberikan gambaran mengenai rendahnya aktivitas fisik siswa yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih dan obesitas, sehingga siswa dapat mulai meningkatkan aktivitas fisik yang tadinya lebih banyak duduk dan tiduran menjadi lebih banyak kegiatan seperti berjalan santai, atau olahraga ringan minimal 30 menit sehari atau 150 menit perminggu. Hal ini disarankan untuk mencegah peningkatan prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja.

### b. Bagi Sekolah

Memberikan edukasi kepada siswa SMAN 10 mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya masalah gizi dan kesehatan. Selain itu, mulai mengaktifkan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dapat membuat aktivitas fisik siswa meningkat dan juga memberikan kebijakan baru untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa seperti senam bersama di hari jumat pagi.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk menggunakan topik serupa, peneliti berharap dapat menghindari dan mengatasi keterbatasan-keterbatasan yang ada dalam penelitian ini sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.