

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMAS IT Nururrahman Depok, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hasil penelitian karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun (45%) dan berjenis kelamin perempuan (53,3%).
- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden lebih banyak memiliki status gizi tidak lebih (53,3%), memiliki kebiasaan *meal skipping* (58,3%), jarang mengonsumsi camilan (53,3%) dan memiliki aktivitas fisik ringan (71,7%).
- c. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *meal skipping* dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS IT Nururrahman Depok, ada hubungan antara konsumsi camilan dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS IT Nururrahman Depok dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS IT Nururrahman Depok.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Disarankan bagi responden agar dapat memperhatikan status gizinya dengan membiasakan pola makan yang teratur serta mengonsumsi camilan sehat dan frekuensi yang secukupnya serta lebih meningkatkan aktivitas fisik setiap harinya.

V.2.2 Bagi SMAS IT Nururrahman Depok

Diharapkan bagi pihak SMAS IT Nururrahman Depok agar dapat memberikan wawasan dengan mengadakan penyuluhan mengenai *meal skipping*,

konsumsi camilan dan aktivitas fisik agar siswa dapat lebih memperhatikan status gizinya

V.2.3 Bagi Penelitian Lain

Diharapkan bagi peneliti lain dapat membahas variabel lainnya yang lebih variatif mengenai faktor lain yang menyebabkan kebiasaan *meal skipping*, konsumsi camilan, aktivitas fisik serta kejadian gizi lebih pada remaja.