

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 di SMA Negeri 5 Depok, Jawa Barat, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

- a. Karakteristik responden pada status obesitas mayoritas tidak mengalami obesitas (89,6%), usia remaja mayoritas usia 16 tahun dengan status tidak obesitas (55,5%), jenis kelamin mayoritas perempuan dengan status tidak obesitas (94,4%), pendidikan ayah tinggi kategori tidak obesitas (89%) serta pendidikan ibu tinggi kategori tidak obesitas (90,3%), pendapatan orang tua rendah kategori tidak obesitas (88,2%), dan uang saku rendah mayoritas tidak obesitas (90,6%).
- b. Tidak adanya hubungan dari segala komponen pangan (karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, dan susu) dengan kejadian obesitas pada remaja laki-laki dan perempuan ( $p\text{-value} > 0,05$ ).
- c. Tidak adanya hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas remaja laki-laki dan perempuan ( $p\text{-value} > 0,05$ ).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Memantau status gizi untuk mempertahankan status gizi normal, meningkatkan asupan sesuai anjuran Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk mencapai kecukupan gizi.

##### **V.2.2 Bagi SMA Negeri 5 Depok**

Berkontribusi atau bekerja sama dengan pihak institusi yang ahli di bidang gizi untuk meningkatkan asupan zat gizi untuk memenuhi kecukupan kebutuhan gizi makro, dikarenakan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa/i SMA Negeri

5 Depok masih belum mencapai dari angka kecukupan gizi sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Diharapkan dapat mengembangkan dari penelitian yang sudah ada. Seperti halnya, perkembangan faktor lain yang mempengaruhi indeks gizi seimbang dengan rasio status gizi termasuk kecukupan makro dan mikronutrien yang tidak diperiksa dalam penelitian ini.