

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di perkotaan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil data menunjukkan bahwa sebanyak 34 orang (36,6%) berusia 16 tahun, 43 responden (46,2%) berusia 17 tahun dan 16 responden (17,2%) berusia 18 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 responden (51,6%) dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 45 responden (48,4%).
- b. Mayoritas responden yang sering konsumsi sayuran sebanyak 51 responden (54,8%), responden yang jarang konsumsi buah sebanyak 50 responden (53,8%), responden yang jarang konsumsi *fast food* dan gorengan sebanyak 47 responden (50,5%) dan jarang konsumsi makanan dan minuman manis sebanyak 47 responden (50,5%). Pada hari *weekdays* mayoritas responden memiliki aktivitas yang fisik ringan yaitu sebanyak 56 responden (60,2%) dan pada hari *weekends* mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang ringan yaitu sebanyak 61 responden (65,6%). Lebih dari separuh responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 63 responden (67,7%) dan responden yang memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 68 responden (73,1%).
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan konsumsi sayur ( $p\text{-value} = 0,075$ ), pola makan konsumsi buah ( $p\text{-value} = 0,619$ ) dan pengetahuan gizi seimbang ( $p\text{-value} = 1,000$ ) dengan status gizi pada remaja di perkotaan. Sementara itu, terdapat hubungan antara pola makan konsumsi *fast food* dan gorengan ( $p\text{-value} = 0,016$ ), pola makan konsumsi makanan dan minuman manis ( $p\text{-value} = 0,016$ ) dan aktivitas fisik *weekdays* ( $p\text{-value} = 0,002$ ) dan *weekends* ( $p\text{-value} = 0,043$ ) dengan status gizi pada remaja di perkotaan.

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan gorengan, serta lebih memperhatikan status gizi. Berjalan-jalan santai atau berolahraga ringan setidaknya selama 30 menit setiap hari sebagai salah satu kegiatan untuk meningkatkan aktivitas fisik. Hal ini bertujuan untuk mencapai status gizi normal, mengurangi risiko kelebihan gizi dan obesitas yang dapat menghambat pertumbuhan remaja, serta meningkatkan kualitas hidup remaja di masa mendatang.

### V.2.2 Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Diharapkan agar dapat meningkatkan sosialisasi dan promosi gizi dengan pendekatan inovatif, terutama dalam hal penanggulangan kejadian gizi lebih dan obesitas sebagai upaya dalam program pengabdian masyarakat. Sosialisasi dan promosi gizi dapat dilakukan dengan menggunakan poster sebagai media informasi yang berisi cara mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas, seperti mengurangi konsumsi *fast food* dan gorengan, mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis serta meningkatkan aktivitas fisik. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi angka prevalensi obesitas pada remaja.

### V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan ruang lingkup yang lebih luas untuk mendefinisikan populasi secara lebih menyeluruh dan melakukan penelitian bukan diwaktu pada saat puasa. Selain itu, memungkinkan untuk terus menemukan variabel yang lebih beragam yang dapat mempengaruhi status gizi. Peneliti diharapkan dapat menggunakan desain atau pendekatan penelitian yang lebih baik guna menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi secara lebih mendalam serta hubungan kausalitas antar variable untuk membantu mengatasi permasalahan gizi pada remaja.

#### **V.2.4 Bagi Sekolah dan Orang Tua**

Diharapkan pihak sekolah dapat melakukan edukasi mengenai kesehatan dan gizi serta membuat kantin sehat yang berisikan makanan-makanan sehat untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja. Orang tua siswa juga diharapkan untuk memperhatikan kembali kondisi kesehatan anaknya, memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan dapat menyajikan makanan sesuai dengan gizi seimbang.