

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki (50,95), dan mayoritas responden berusia 16 Tahun (61,1%).
- b. Sebanyak 85,2% responden memiliki status gizi tidak lebih. Preferensi makan responden mayoritas berada pada kategori tinggi (68,5%). Pengaruh teman sebaya responden mayoritas berada pada kelompok tidak ada pengaruh (72,2%). Asupan energi responden sebagian besar dalam kategori cukup (85,2%). Asupan protein responden sebagian besar dalam kategori cukup (81,5%). Asupan lemak responden sebagian besar dalam kategori cukup (81,5%). Asupan karbohidrat responden sebagian besar dalam kategori cukup (92,6%). Paparan sosial media responden sebagian besar dalam kategori tidak terpapar (63%).
- c. Terdapatnya hubungan antara preferensi makan dengan kejadian gizi lebih. Remaja dengan preferensi makan tinggi terhadap makanan yang tidak sehat lebih mungkin mengalami kelebihan gizi.
- d. Terdapatnya hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan kejadian gizi lebih. Remaja yang ada pengaruh oleh teman sebaya lebih mungkin mengalami kelebihan gizi.
- e. Terdapatnya hubungan antara asupan energi dengan kejadian gizi lebih. Remaja yang asupan energinya berlebihan lebih mungkin mengalami kelebihan gizi.
- f. Terdapatnya hubungan antara asupan protein dengan kejadian gizi lebih. Remaja yang asupan proteinnya berlebihan lebih mungkin mengalami kelebihan gizi.
- g. Tidak adanya hubungan asupan lemak dengan kejadian gizi lebih. Remaja yang asupan lemaknya berlebihan tidak memiliki risiko mengalami gizi lebih.

- h. Terdapatnya hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian gizi lebih. Remaja yang asupan karbohidrat nya berlebih lebih mungkin mengalami kelebihan gizi.
- i. Tidak adanya hubungan paparan sosial media dengan kejadian gizi lebih. Remaja yang terpapar sosial media tidak memiliki risiko mengalami gizi lebih.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti menyarankan untuk responden supaya selalu memantau berat badan, mengembangkan preferensi makan yang sehat, memperhatikan pemilihan makan serta pola makan, gunakan hubungan pertemanan untuk mengembangkan kebiasaan makan yang baik, dan memanfaatkan sosial media untuk mengakses berbagai informasi yang baik terkait gizi.

V.2.2 Bagi SMA Negeri 6 Kota Depok

Disarankan agar sekolah sering menimbang berat badan siswa, memberikan penyuluhan kesehatan dan gizi untuk menghindari gangguan gizi pada remaja, serta pihak sekolah dapat memperbaiki kualitas makanan kantin sekolah.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan agar dapat meneliti faktor lainnya yang mempengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan riwayat obesitas orang tua.