

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 6 Depok, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (52%) dan berusia 16 tahun (63%).
- b. Responden lebih banyak memiliki status gizi tidak lebih (84%), berat badan lahir normal (97%), tidak mengalami sindrom makan malam (84%), asupan serat yang kurang (95%), orang tua dengan pendapatan tinggi (65%), ayah dengan pendidikan tinggi (81%), ibu dengan pendidikan tinggi (76%), ayah yang bekerja (98%) dan ibu yang bekerja (55%).
- c. Terdapat hubungan antara sindrom makan malam dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok dan tidak terdapat hubungan antara berat badan lahir, asupan serat, pendapatan orang tua, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, dan pekerjaan ibu dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok. Berdasarkan analisis multivariat sindrom makan malam merupakan variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap status gizi lebih pada remaja.

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

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

Memperhatikan status gizi dengan menerapkan pola hidup sehat seperti pola makan yang teratur dan bergizi seimbang, asupan serat yang cukup, durasi tidur yang cukup, mengurangi stress dan meningkatkan aktivitas fisik.

### **V.2.2 Bagi Masyarakat atau Institusi**

Memantau status gizi remaja dengan mengukur berat badan dan tinggi badan secara berkala serta memberikan pengetahuan kepada remaja terkait faktor-faktor yang menyebabkan status gizi lebih pada remaja.

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

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang sama dengan jumlah sampel dan tempat penelitian yang berbeda serta faktor lain yang menyebabkan status gizi lebih pada remaja seperti durasi tidur dan riwayat obesitas keluarga.