

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. SMA Yadika 12 Limo merupakan sekolah swasta di bawah naungan Yayasan Abdi Karya (Yadika) yang berlokasi di Depok Jawa Barat dengan akreditasi A.
- b. Sebagian besar partisipan berusia 17 tahun sebesar 47,9% dan berjenis kelamin perempuan sebesar 54,7%.
- c. Sebagian besar partisipan memiliki status gizi normal sebesar 61,5% dan gizi lebih sebesar 38,5%.
- d. Sebagian besar partisipan memiliki asupan serat yang kurang sebesar 51,3%.
- e. Sebagian besar partisipan memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* dalam kategori sering sebesar 51,3%.
- f. Sebagian besar partisipan memiliki durasi tidur dalam kategori kurang sebesar 54,7%.
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo (p -value = 0,015).
- h. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo (p -value = 0,015).
- i. Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo (p -value = 0,062).

V.2 Saran

IV.2.1 Bagi Partisipan

Berdasarkan hasil dari penelitian, peneliti berharap hasil penelitian ini sebagai informasi dan menjadi bahan evaluasi bagi partisipan. Diharapkan kepada partisipan dengan status gizi normal untuk menjaga berat badan dan partisipan dengan status gizi lebih untuk lebih memperhatikan pola makan seperti asupan serat

dan kebiasaan konsumsi *junk food* serta pola hidup seperti durasi tidur. Partisipan disarankan untuk meningkatkan asupan makanan sumber serat dan mengonsumsi serat minimal \geq median atau minimal konsumsi serat 6,75 gram per hari atau setara dengan 3 buah pisang ambon, 3 buah jeruk, dan 1 ½ buah jambu biji. Partisipan disarankan untuk membatasi konsumsi *junk food* dengan mengonsumsi *junk food* maksimal $<$ median atau maksimal *score* 255 setara dengan 2 kali dalam sebulan. Partisipan juga disarankan untuk dapat mengelola waktu tidur dengan tidur minimal 7 jam per hari.

IV.2.2 Bagi SMA Yadika 12 Limo

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menyarankan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan pihak lain seperti kampus terdekat atau puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya durasi tidur yang cukup minimal 7 jam per hari dan konsumsi serat minimal 6,75 gram untuk tumbuh kembang remaja serta dampak buruk dari konsumsi *junk food* bagi kesehatan. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan penyuluhan atau edukasi dan program membawa bekal ke sekolah sesuai gizi seimbang. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menjaga pola makan yang sehat adalah dengan membuat kebijakan mengenai penulisan informasi nilai gizi pada makanan dan minuman yang dijual di kantin. Pihak sekolah juga diharapkan tidak memberikan tugas terlalu banyak sehingga dapat menjaga waktu tidur siswa nya.

IV.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan referensi dan menjadi sumber informasi dan pengetahuan bagi masyarakat umum dan peneliti lain dengan penelitian ini dipublish menjadi jurnal. Peneliti juga mengharapkan peneliti lain dapat mengembangkan jurnal dan menambah variabel serta sampel dari penelitian ini.