

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil keunikan responden menandakan sejumlah 71 responden (64.5%) berusia 17 tahun dan sebanyak 65 responden (55.1%) berjenis kelamin perempuan.
- b. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 13 responden mengalami status gizi lebih (11.8%) dan 12 responden mengalami obesitas (10.9%). Berdasarkan data tersebut, prevalensi remaja yang mengalami status gizi lebih dan obesitas pada penelitian ini lebih tinggi bila disandingkan dengan prevalensi status gizi lebih dan obesitas di Jawa Barat bersumber pada Riskesdas pada tahun 2018, yaitu sebesar 11.73% dan 10.45%.
- c. Aktivitas fisik responden Sebagian besar dengan kategori ringan sebanyak 61 responden (55.5).
- d. Rata-rata konsumsi mie instan pada remaja di SMA Negeri 6 Depok sebesar 82 gr dalam sehari dan mie instan yang paling banyak dikonsumsi adalah mie instan D.
- e. Rata-rata remaja di SMA Negeri 6 Depok mengonsumsi minuman manis 728 ml dalam sehari dan minuman manis yang paling banyak diminum ialah minuman teh kemasan.
- f. Ada korelasi yang signifikan dan cukup kuat antara aktivitas fisik dan status gizi lebih pada remaja SMA Negeri 6 Depok dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dan koefisien korelasi sebesar -0.514.
- g. Terdapat korelasi signifikan dan cukup kuat antara kebiasaan konsumsi minuman manis dengan kejadian status gizi lebih pada remaja SMA Negeri 6 Depok dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dan koefisien korelasi sebesar 0.551.
- h. Terdapat korelasi signifikan dan cukup kuat antara kebiasaan konsumsi mie instan dan kejadian status gizi lebih pada remaja dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dan koefisien korelasi sebesar 0.570.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Harapan peneliti responden bisa meningkatkan aktivitas fisik yaitu dengan berolahraga seperti bersepeda, berenang, berjalan cepat, berlari, hingga bermain futsal minimal 30 menit dalam sehari, mengurangi konsumsi minuman manis dan mie instan secara berlebihan serta mempertahankan berat badan normal untuk mendukung status gizi yang normal pada remaja terlebih di usia 15 hingga 18 tahun.

V.2.2 Bagi SMA Negeri 6 Depok

Diharapkan guna SMA Negeri 6 Depok bisa menjalin kerja sama dengan puskesmas guna bisa menambah kesadaran tentang status gizi melalui kegiatan semacam penyuluhan dan seminar tentang status gizi serta pentingnya aktivitas fisik, bahaya konsumsi makanan instan dan minuman tinggi gula secara berlebihan akan mempunyai pengaruh pada target status gizi yang normal.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti berharap penelitian ini bisa dijadikan sebagai basis guna mengurangi permasalahan gizi buruk hingga obesitas pada remaja khususnya usia 15 hingga 18 tahun, serta selaku sumber informasi dan bahan bacaan guna kelanjutan penelitian. Harapan peneliti, ada penelitian lanjutan mengenai focus pengkajian variabel aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan dan minuman manis yang lebih spesifik yaitu kepada remaja di Jawa Barat serta menghubungkan dengan IMT/U remaja.