

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 81 responden dengan status gizi tidak lebih dan 32 responden dengan status gizi lebih.
- b Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 64 responden yang berjenis kelamin perempuan dan 49 responden berjenis kelamin laki-laki. Selain itu, terdapat 67 responden berusia 13 tahun, 43 responden berusia 14 tahun, 2 responden berusia 15 tahun, dan 1 responden berusia 16 tahun.
- c Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 56 responden yang jarang mengonsumsi *ultra-processed foods* dan 57 responden yang sering mengonsumsi *ultra-processed foods*.
- d Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 72 responden memiliki aktivitas fisik ringan, 23 responden memiliki aktivitas fisik sedang, dan 18 responden memiliki aktivitas fisik berat.
- e Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 88 responden dengan durasi tidur kurang dan 25 responden dengan durasi tidur cukup.
- f Berdasarkan uji *Chi-Square* yang dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods* dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan dengan nilai $p=0,270$ ($p>0,05$).
- g Berdasarkan uji *Chi-Square* yang dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan dengan nilai $p=0,306$ ($p>0,05$).

h Berdasarkan uji *Chi-Square* yang dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan dengan nilai $p=0,771$ ($p>0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Remaja diharapkan dapat memperhatikan pola makan dan gaya hidup sehat dengan membatasi konsumsi makanan dengan tinggi gula, garam, dan lemak, mengatur waktu secara cermat agar mendapatkan durasi tidur yang cukup, dan melakukan beberapa aktivitas fisik sebagai upaya untuk tetap menjaga status gizi dan mencegah terjadinya status gizi lebih.

V.2.2 Bagi Institusi

Diharapkan bagi pihak institusi agar dapat berkontribusi dalam upaya mencegah terjadinya status gizi lebih pada remaja dengan menyelenggarakan suatu program bagi para siswa seperti senam rutin setiap 1 x/minggu untuk meningkatkan aktivitas fisik dan membatasi penjualan makanan yang mengandung tinggi gula, garam, dan lemak serta membuat program pemantauan berat badan bagi para siswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan dan jumlah responden serta menambahkan variabel yang merupakan faktor dari status gizi yang tidak terdapat dalam penelitian ini seperti riwayat gizi lebih pada orang tua, asupan zat gizi, serta pola, kebiasaan dan perilaku makan.