

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (69,5%). Mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 46 responden (56,1%).
- b. Rata-rata responden mengkonsumsi mie instan selama lebih dari 1 tahun sebanyak 63 responden (76,8%). Rata-rata responden mengkonsumsi mie instan hanya 1 bungkus saja sebanyak 64 responden (78,0%). Kebanyakan responden mengkonsumsi mie instan di rumah sebanyak 69 responden (84,1%). Sebanyak 74 responden (90,2%) mengkonsumsi mie instan ditambah dengan bahan makanan lain seperti telur, sawi, sosis, dan bakso.
- c. Mayoritas aktivitas fisik responden ringan sebanyak 61 responden (75,7%).
- d. Sebanyak 40 responden (48,8%) berstatus gizi baik.
- e. Terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi mie instan dengan status gizi lebih dengan nilai p-value 0,003 ($p < 0,005$) dan nilai OR 4,259.
- f. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih dengan nilai p-value 0,217 ($p > 0,005$).

V.2 Saran

- a. Bagi Responden
Diharapkan agar remaja tidak mengkonsumsi mie instan dalam jumlah banyak dan tetap melakukan aktivitas fisik agar terhindari dari status gizi lebih
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan informasi pembanding untuk penelitian selanjutnya