

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 40 responden (54,8%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan 33 responden (45,2%) berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya terdapat sebanyak 24 responden (32,9%) berusia 16 tahun, 33 responden (45,2%) berusia 17 tahun, dan sebanyak 16 responden (21,9%) berusia 18 tahun.
- b. Rerata status gizi responden yakni tidak mengalami gizi lebih sebanyak 60 orang (82,2%), sedangkan yang mengalami gizi lebih sebanyak 13 orang (17,8%).
- c. Rerata pengetahuan gizi responden dalam kategori baik yakni sebanyak 49 orang (67,1%).
- d. Rerata besar uang saku responden dalam kategori tinggi sebanyak 59 orang (80,8%).
- e. Rerata kebiasaan konsumsi jajanan responden dalam kategori jarang sebanyak 59 responden (80,8%). Sedangkan responden dengan kebiasaan konsumsi jajanan sering 14 responden (19,2%). Jajanan yang sering dikonsumsi responden adalah biskuit (16,78%), gorengan (20,34%), permen (16,78%), es teh (22,53%), es milo (16,03%), dan susu kemasan (15,55%).
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 80 Jakarta ($p\text{-value} = 0,332$).
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara besar uang saku dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 80 Jakarta ($p\text{-value} = 1,000$).
- h. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 80 Jakarta ($p\text{-value} = 1,000$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan untuk dapat mengubah kebiasaannya dengan pola konsumsi yang lebih sehat seperti makan makanan dengan gizi seimbang dan mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung tinggi lemak, gula, dan natrium seperti gorengan, permen, es teh, biskuit, dan lain-lain, membiasakan diri untuk sarapan di pagi hari dan membawa bekal ke sekolah, serta memantau dan menjaga berat badan agar tetap normal agar dapat mencegah terjadinya gizi lebih.

V.2.2 Bagi Sekolah

Kepada pihak sekolah disarankan untuk memberikan pendidikan gizi kepada siswanya agar meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa sehingga dapat menurunkan angka kejadian gizi lebih

V.2.3 Bagi Peneliti lain

Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut pada remaja usia 16-18 tahun dengan variabel yang lebih beragam seperti riwayat status gizi lebih pada orang tua, aktivitas fisik pada remaja, dan jumlah asupan zat gizi yang dihubungkan dengan status gizi pada remaja