

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Responden terbanyak adalah usia 16 tahun sebesar 60.3% dengan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebesar 52.9%
- b. Pada variabel sarapan didapatkan bahwa lebih banyak responden yang tidak sarapan yaitu sebesar 56.6%
- c. Pada variabel kecukupan energi sarapan didapatkan lebih banyak responden yang memiliki kekurangan energi sarapan yaitu sebesar 89.1%
- d. Pada variabel *emotional eating* didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki kecenderungan mengalami *emotional eating* yaitu sebesar 54.41%
- e. Pada variabel status gizi didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki status gizi tidak lebih yaitu sebesar 75%
- f. Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih tidak berhubungan ( $p\text{-value} = 0.272$ )
- g. Hubungan antara kecukupan energi sarapan dengan status gizi lebih tidak berhubungan ( $p\text{-value} = 0,613$ )
- h. Hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi lebih tidak berhubungan ( $p\text{-value} = 1.00$ )

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Perhatikan dan pantau status gizinya agar tidak terjadi masalah kesehatan di kemudian hari.

##### **V.2.1 Bagi SMA Budhi Warman 2 Jakarta**

- a. Mengadakan penyuluhan gizi seimbang dan pentingnya sarapan kepada siswa dan siswi secara berkala

Zahroh 'Aliyatul 'Izzah, 2023

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Energi Sarapan, Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Lebih Di SMA Budhi Warman 2 Jakarta

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- b. Ukur berat dan tinggi badan siswa secara teratur sebagai bagian dari pemantauan antropometri.

### **V.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. menambahkan lebih banyak variabel terkait status gizi pada penelitian ini untuk melengkapi temuannya.
- b. Untuk memastikan hubungan antara sebab dan akibat, lakukan penelitian dengan menggunakan desain alternatif.