

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Hasil penelitian yang dilakukan pada 246 responden dengan judul “Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Status Gizi Remaja di SMAN 9 Depok”, dapat diambil simpulan bahwa remaja di SMAN 9 Depok berusia antara 14-19 tahun yang termasuk dalam kategori remaja madya dan remaja akhir. Perbandingan antara remaja perempuan dengan laki-laki dalam penelitian ini berdistribusi seimbang. Seluruh responden dalam penelitian ini tinggal bersama dengan kedua orang tua, dengan tingkat pendidikan terakhir orang tua mayoritas adalah SMA. Mayoritas remaja di SMAN 9 Depok orang tuanya bekerja sebagai Non ASN dengan penghasilan mayoritas adalah dibawah UMK (<4.8 Juta). Distribusi status gizi pada remaja di SMAN 9 Depok menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi sampel memiliki status gizi normal dan mayoritas pola asuh yang diterapkan adalah pola asuh demokratis. Berdasarkan hasil analisis penelitian menggunakan uji korelasi *gamma* dan uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dan status gizi pada remaja. Penelitian ini menemukan bahwa cara orang tua mengasuh anak-anak mereka memiliki dampak nyata pada status gizi remaja. Temuan ini menekankan pentingnya program edukasi bagi orang tua terkait pola asuh yang mendukung gizi sehat.

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

##### **a. Bagi Remaja dan Orang Tua**

Bagi remaja, penting untuk aktif berkomunikasi dengan orang tua mengenai kebutuhan gizi dan preferensi makanan. Remaja bisa memulai dengan mengikuti persyaratan gizi seimbang, menghindari makanan cepat saji, dan menjalani gaya hidup sehat. Para orang tua dihimbau untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pola asuh melalui pelayanan yang ditawarkan oleh lembaga kesehatan setempat. Orang tua juga didorong untuk berpartisipasi dalam modifikasi perilaku remaja mulai dari

menetapkan aturan jelas tentang pola makan namun tetap fleksibel dan responden terhadap kebutuhan anak. Melibatkan juga remaja dalam perencanaan menu dan persiapan makanan untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang gizi. Dan ciptakan juga lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan makanan sehat dan komunikasi terbuka mengenai kesehatan dan gizi.

b. Bagi Sekolah

Sekolah memiliki peran penting dalam mendukung hubungan positif antara pola asuh orang tua dengan status gizi pada remaja. Sekolah bisa membentuk program kemitraan sekolah dengan orang tua untuk meningkatkan komunikasi tentang kesehatan dan gizi seimbang remaja. Sekolah juga bisa mendorong aktivitas fisik melalui program olahraga yang beragam. Sekolah juga dapat melakukan pemantauan status gizi siswa dan memberikan umpan balik secara berkala kepada orang tua. dan mencegah masalah kesehatan gizi pada remaja.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Layanan kesehatan bisa membantu dalam pencegahan masalah gizi pada remaja dengan melakukan konseling dan sosialisasi mengenai masalah gizi, serta memberikan pendidikan kesehatan kepada kedua prang tua tentang cara menghindari masalah gizi.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metodologi penelitian lainnya untuk menyelidiki pola pengasuhan anak bisa dengan metode studi longitudinal untuk mengamati perubahan pola asuh dan status gizi remaja selama periode waktu yang panjang, khususnya pola pengasuhan otoriter dan demokratis, yang memiliki dampak lebih besar pada status gizi remaja. Untuk mendapatkan temuan terbaik, para peneliti dapat memperluas studi ini dengan memasukan lebih banyak wilayah sekolah.