

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden didominasi berusia 13 tahun sebanyak 60 responden (40%), berjenis kelamin laki – laki sebanyak 77 responden (51,3%), dan status gizi didominasi oleh status gizi normal sebanyak 102 responden (68%).
- b. Jumlah asupan makan didominasi oleh asupan energi cukup sebanyak 95 responden (63,3%), jenis makanan didominasi oleh jenis makanan beragam sebanyak 148 responden (98,7%), frekuensi makan utama didominasi oleh frekuensi makan utama baik sebanyak 125 responden (83,3%), dan pola makan didominasi oleh pola makan baik sebanyak 92 responden (61,3%).
- c. Aktivitas fisik didominasi oleh aktivitas fisik kurang sebanyak 85 responden (56,7%), sedangkan aktivitas fisik cukup sebanyak 65 responden (43,3%).
- d. Tingkat stres didominasi oleh tingkat stres sedang sebanyak 103 responden (68,7%), kemudian stres ringan sebanyak 28 responden (18,7%) dan terendah yaitu stres tinggi sebanyak 19 responden (12,7%).
- e. *Emotional eating* didominasi oleh *emotional eating* tinggi sebanyak 80 responden (53,3%), sedangkan *emotional eating* tinggi sebanyak 70 responden (46,7%).
- f. Terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 12 Depok (*p value* $0,000 < 0,05$).
- g. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Negeri 12 Depok (*p value* $0,648 > 0,05$).
- h. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi remaja di SMP Negeri 12 Depok (*p value* $0,668 > 0,05$).
- i. Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 12 Depok (*p value* $0,302 > 0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Masyarakat

- a. Memantau status gizi secara berkala sebagai upaya pencegahan terjadinya permasalahan status gizi remaja.
- b. Mengikuti pola makan yang seimbang secara gizi, dengan porsi yang sesuai dengan kebutuhan, berbagai jenis makanan, dan tiga kali makan utama dan dua kali makan selingan.
- c. Meningkatkan aktivitas fisik bagi siswa – siswi yang memiliki status gizi lebih seperti berolahraga, gerak jalan, dan mengoptimalkan waktu istirahat disekolah dengan bermain yang dapat meningkatkan aktivitas fisik seperti lompat tali, bermain sepak bola, dan gobak sodor.
- d. Mengelola stres yang dialami dengan melakukan hal positif seperti melakukan hobi yang diminati, belajar, atau mencari bantuan kepada kerabat seperti guru, teman maupun orang tua untuk meredakan stres yang dialami.
- e. Mencegah perilaku makan yang tidak baik seperti makanan tinggi kalori dan lemak ketika sedang mengalami emosi negatif dengan memperhatikan atau mengubah perilaku makan dengan makan gizi seimbang.

V.2.2 Bagi Institusi

- a. Mengadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala sebagai upaya memonitoring status gizi untuk mencegah permasalahan status gizi remaja.
- b. Mengadakan penyuluhan mengenai penerapan pola makan seimbang sebagai upaya meningkatkan pengetahuan siswa - siswi mengenai penerapan pola makan yang baik dan pemilihan jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan.
- c. Mengadakan sebuah program atau kegiatan untuk meningkatkan aktivitas fisik seperti senam, gerak jalan, atau pertandingan olahraga sebanyak 2 kali dalam seminggu minimal 30 menit.
- d. Mengadakan survei mengenai tingkat stres secara berkala. Hasil stres tersebut dapat dijadikan acuan oleh guru bimbingan konseling dalam

memberikan konseling serta mendampingi siswa – siswi yang memiliki tingkat stres tinggi agar mampu mengelola stres yang dialami dengan melakukan hal positif.

V.2.3 Bagi Pengetahuan

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih luas terkait variabel – variabel yang berkaitan dengan status gizi, jumlah responden yang lebih banyak serta metode penelitian yang berbeda sehingga lebih dapat menggambarkan secara mendalam faktor yang berkaitan dengan status gizi remaja.