

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2024 terhadap remaja kelas X dan XI di SMA An-Nisaa Izada Tangsel, dapat diambil kesimpulan yaitu:

- a. Responden paling banyak berusia 16 tahun dengan persentase sebesar 43,7%, sedangkan jenis kelamin responden didominasi oleh laki-laki dengan persentase 57,3%. Responden memiliki status gizi tidak lebih sebanyak 68,0% dan gizi lebih sebanyak 32,0%
- b. Responden memiliki kegiatan *screen time* yang tinggi yaitu sebesar 81,6%.
- c. Responden memiliki kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kategori lebih sebesar 57,3%
- d. Sebagian responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik sebesar 76,7%
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan *screen time* dengan kejadian gizi lebih dengan p-value 0,033
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian gizi lebih dengan p-value 0,002
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih dengan p-value 0,031

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

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

Diharapkan responden dapat memperhatikan status gizi dengan menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi kegiatan *screen time*. Membatasi konsumsi minuman berpemanis dan selalu melakukan sarapan agar mencegah terjadinya gizi lebih.

### **V.2.2 Bagi SMA AN-Nisaa Izada**

Diharapkan pihak sekolah selalu memantau status gizi siswa dengan mengukur berat badan dan tinggi badan secara rutin. Selain itu juga diharapkan para siswa diberikan pengetahuan terkait faktor-faktor yang dapat menyebabkan status gizi berlebih pada remaja.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Peneliti mengharapkan peneliti lain untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, misalnya dengan menambahkan variabel penelitian aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, serta menambahkan instrumen penelitian kebiasaan sarapan pagi menggunakan *food recall*.