

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siswa SMA An-Nissaa Izada Tangerang Selatan tahun 2024, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar usia responden yaitu 16 tahun (42.6%) dengan mayoritas jenis kelamin laki-laki sebanyak 55 orang (54.5%) dan status gizi responden didominasi tidak gizi lebih sejumlah 70 orang (69.3%). Aktivitas fisik didominasi oleh 70 orang (69.3%) termasuk kategori aktif. Mayoritas frekuensi konsumsi *junk food* sebanyak 95 orang (94.1%) dengan kategori sering. Pada jenis konsumsi *junk food* mayoritas responden termasuk kategori banyak sejumlah 84 orang (83.2%). Jumlah konsumsi *junk food* didominasi oleh kategori tinggi yaitu energi 95 orang (94.1%), protein 99 orang (98%), lemak 99 orang (98%), dan karbohidrat 85 orang (84.2%).
- b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih yaitu $p\text{-value}$ 0.885 ($p>0.05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih yaitu $p\text{-value}$ 0.029 ($p<0.05$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah energi konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih $p\text{-value}$ 0.290 ($p>0.05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi protein dan lemak *junk food* dengan status gizi lebih dinyatakan dengan $p\text{-value}$ 0.092 ($p<0.05$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi karbohidrat *junk food* dengan status gizi lebih dinyatakan dengan $p\text{-value}$ 0.520 ($p<0.05$).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih yaitu $p\text{-value}$ 0.00 ($p<0.05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi responden dan dapat memperbaiki status gizi lebih pada remaja khususnya meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi konsumsi *junk food*. Hasil dari penelitian diharapkan dapat disebar luaskan agar permasalahan gizi di Indonesia bisa berkurang.

V.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi instansi agar memberikan edukasi gizi terkait pentingnya aktivitas fisik, bahaya *konsumsi junk food* berlebih, dan membuat kebijakan untuk membatasi penjualan *junk food* disekolah.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan variabel yang berbeda untuk mengungkap faktor apa saja yang memiliki dampak gizi lebih.