

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a) Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 17 responden yang berusia 15 tahun, 51 responden yang berusia 16 tahun, 40 responden yang berusia 17 tahun, dan sebanyak 4 responden yang berusia 18 tahun. Adapun responden yang berjenis kelamin laki-laki terdapat sebanyak 54 responden, dan responden dengan jenis kelamin perempuan terdapat sebanyak 58 responden. Jumlah total 112 responden tersebut, terdiri dari 58 siswa kelas X dan 54 siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Depok.
- b) Sebagian besar remaja memiliki kebiasaan konsumsi pangan yang beragam (86,6%) dengan jumlah responden sebanyak 97 remaja, sedangkan yang memiliki kebiasaan konsumsi pangan yang kurang beragam hanya sebanyak 13,4% atau 15 remaja.
- c) Sebagian besar remaja termasuk ke dalam kategori jarang mengonsumsi makanan manis (80,4%), Dimana sebanyak 90 remaja jarang mengonsumsi makanan manis, dan 22 remaja lainnya sering mengonsumsi makanan manis.
- d) Sebagian besar remaja jarang mengonsumsi minuman manis (69,6%), di mana remaja yang jarang mengonsumsi minuman manis terdapat sebanyak 78 remaja, sedangkan hanya 34 remaja lainnya yang sering mengonsumsi minuman manis.
- e) Sebagian besar remaja termasuk ke dalam kategori jarang dengan persentase remaja yang jarang mengonsumsi *junk food* terdapat sebanyak 70,5% atau 79 remaja, sedangkan remaja yang sering mengonsumsi *junk food* terdapat sebanyak 29,5% atau 33 remaja.
- f) Sebagian besar remaja termasuk ke dalam kategori tidak gizi lebih, di mana remaja dengan tidak gizi lebih terdapat sebanyak 79,5% atau 89 remaja, sedangkan remaja dengan gizi lebih terdapat sebanyak 20,5% atau 23 remaja.

- g) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keragaman pangan dengan gizi lebih pada remaja dengan *p-value* sebesar 0,489 (<0,05).
- h) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan manis dengan gizi lebih pada remaja dengan *p-value* sebesar 0,766 (<0,05).
- i) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dengan gizi lebih pada remaja dengan *p-value* sebesar 0,926 (<0,005).
- j) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan gizi lebih pada remaja dengan nilai *p-value* sebesar 0,608 (<0,05).

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Responden

Peneliti berharap remaja dapat mempertahankan kebiasaan konsumsi pangan yang beragam, dan dapat membatasi konsumsi gula dalam sehari (50 gram) dan konsumsi *junk food* (<3x/minggu) agar dapat mempertahankan berat badan normal dan mengurangi risiko penyakit seperti obesitas, diabetes melitus, dan kardiovaskular.

### V.2.2 Bagi Institusi dan Masyarakat

Peneliti berharap pihak sekolah dan masyarakat sekitar dapat membantu mendorong minat remaja untuk mengonsumsi pangan yang beragam, yaitu  $\geq 3$  kelompok pangan (makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah) dalam seharinya, serta dapat membantu mengarahkan agar remaja dapat mengurangi asupan makanan manis (*ice cream*, martabak manis, donat, coklat, dan puding) <50 gram/hari, minuman manis (minuman teh kemasan, teh dan kopi kekinian, susu, minuman isotonik) <50 gram/hari, dan *junk food* (*fried chicken*, mie instan, *nugget*, bakso, dan mie ayam) <3x/minggu.

### V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian, variabel yang digunakan tidak memiliki hubungan dengan kejadian gizi lebih. Peneliti berharap pada penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi

lebih seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, pengaruh teman sebaya, dan pengetahuan terkait gizi.