

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang terhadap kejadian gizi lebih pada siswi SMA Albinnaa Islamic Boarding School Bekasi dapat disimpulkan bahwa:

- a. Terdapat 108 responden yang berasal dari kelas 10, 11, dan 12 yang terdiri dari 36 orang dari masing-masing kelas dengan berbagai variasi usia, yaitu 24 orang (22.2%) berusia 15 tahun, 31 orang (28.7%) berusia 16 tahun, 40 orang (37%) berusia 17 tahun, dan 13 orang (12%) berusia 18 tahun.
- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 97 orang (89.8%) yang kurang mengonsumsi sayur dan buah dan 11 orang (10.2%) lainnya cukup mengonsumsi sayur dan buah.
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 65 orang (60.2%) yang melakukan aktivitas fisik ringan dan 43 orang (39.8%) lainnya melakukan aktivitas fisik sedang.
- d. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 38 orang (35.2%) memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang dan 70 orang (64.8%) memiliki pengetahuan gizi seimbang baik.
- e. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 77 orang (71.3%) yang memiliki status gizi tidak lebih dan 31 orang (28.7%) memiliki status gizi lebih.
- f. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi lebih dengan nilai *p value* 0.912.
- g. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih dengan nilai *p value* 0.001.

- h. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih dengan nilai *p value* 0.002.

## V.2 Saran

Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan cakupan yang lebih luas untuk mendefinisikan populasi secara lebih komprehensif. Selain itu, perlu untuk terus mengeksplorasi variabel yang lebih beragam yang dapat mempengaruhi status gizi lebih pada remaja di pondok pesantren, seperti pola makan yang salah, genetik, perbedaan metabolisme tubuh setiap individu, dll. Peneliti diharapkan dapat menggunakan desain atau pendekatan penelitian yang lebih baik untuk menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi lebih pada remaja yang berada di pondok pesantren secara lebih mendalam serta memahami hubungan antar variabel untuk membantu mengatasi masalah gizi pada remaja.