

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden dari kategori usia diketahui mayoritas berusia 17 tahun dengan persentase sebesar 41%. Sementara itu, dari kategori jenis kelamin diketahui mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 56%.
- b. Status gizi responden diketahui sebesar 69% (69 responden) tergolong status gizi baik. Sementara itu sebesar 31% (31 responden) diketahui tergolong status gizi lebih.
- c. Asupan protein pada responden diketahui sebesar 70% (70 responden) dikategorikan protein tidak lebih, sedangkan 30% (30 responden) dikategorikan protein lebih. Asupan lemak pada responden diketahui sebesar 60% (60 responden) dikategorikan lemak tidak lebih, sedangkan 40% (40 responden) dikategorikan lemak lebih. Asupan karbohidrat pada responden diketahui sebesar 96% (96 responden) dikategorikan karbohidrat tidak lebih, sedangkan 4% (4 responden) dikategorikan karbohidrat lebih.
- d. Pengetahuan gizi pada responden diketahui mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang baik yaitu sebesar 67% (67 responden). Sementara itu, jumlah responden yang memiliki pengetahuan gizi baik adalah sebesar 33% (33 responden).
- e. Jumlah uang saku responden didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebesar 69% (69 responden) diketahui memiliki uang saku sebanyak lebih dari sama dengan lima belas ribu rupiah. Sementara itu, persentase responden yang memiliki uang saku rendah adalah sebesar 31% (31 responden).
- f. Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dengan status gizi lebih remaja di SMK Tiara Nusa Kota Depok: a. Protein (*p-value 0,000*), b. Lemak (*p-value 0,000*), c. Karbohidrat (*p-value 0,008*).

- g. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok (*p-value* 0,723).
- h. Tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi lebih remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok (*p-value* 0,776).

V.2 Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan memberikan informasi yang lebih lengkap terkait berbagai variabel lainnya yang diasumsikan memiliki hubungan dengan status gizi lebih khususnya pada usia remaja. Variabel tersebut antara lain seperti aktivitas fisik, pengaruh teman sebaya, citra tubuh, preferensi makan, dan lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memberikan inovasi lebih lanjut dalam upaya mewujudkan peningkatan kesehatan untuk mempertahankan status gizi normal khususnya pada remaja, seperti memberikan edukasi lebih lanjut terkait gizi seimbang.