

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari penelitian yang dilakukan mengenai hubungan literasi gizi, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 6 Tambun Selatan dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Mayoritas responden berusia 17 tahun (54,8%), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (51,6%), mayoritas responden memiliki uang saku besar (64,5%), mayoritas pendidikan terakhir orang tua responden tamat SMA, mayoritas pekerjaan ayah responden bekerja, mayoritas pekerjaan ibu responden tidak bekerja, dan mayoritas responden membawa bekal setiap hari (67,7%).
- b. Mayoritas status gizi responden normal (74,2%), mayoritas literasi gizi responden baik (94,6%), mayoritas kualitas diet responden baik (50,5%), dan mayoritas aktivitas fisik responden cukup (83,9%).
- c. Tidak terdapat hubungan antara literasi gizi, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 6 Tambun Selatan.
- d. Tidak terdapat perbedaan bermakna antara literasi gizi, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kelompok status gizi normal dan tidak normal.

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini, disarankan kepada remaja untuk dapat menerapkan literasi gizi yang dimiliki dengan mulai memiliki pola konsumsi yang lebih sehat seperti makan makanan dengan gizi seimbang, mengurangi konsumsi makanan densitas tinggi, memiliki pola konsumsi pangan yang lebih beragam, membiasakan membawa bekal agar memiliki kualitas diet yang baik, aktivitas yang cukup agar memiliki berat badan ideal. Selain itu, menambahkan jumlah enumerator pada saat pengambilan data diperlukan agar dapat menghemat waktu. Hasil penelitian ini menggambarkan sebagian besar variabel tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan status gizi. Hal ini mungkin disebabkan oleh ada

banyak faktor lainnya yang berpengaruh terhadap status gizi. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi sumber referensi dan informasi tambahan bagi penelitian masa depan.