

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Responden terbanyak adalah usia 16 tahun sejumlah 48 responden sebesar 64% dengan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sejumlah 40 responden sebesar 53,3%.
- b. Pada variabel kebiasaan sarapan didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik yaitu sejumlah 46 responden sebesar 61,3%. Pada variabel konsumsi sayur dan buah didapatkan lebih banyak responden yang konsumsi sayur dan buah kurang yaitu sejumlah 40 responden sebesar 53,3%. Pada variabel aktivitas fisik didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sejumlah 43 responden sebesar 57,3%.
- c. Pada variabel status gizi didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki status gizi tidak lebih sejumlah 42 responden sebesar 56%.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan jarang dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Kota Depok ( $p$ -value = 0,00; OR=13,8).
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah kurang dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Kota Depok ( $p$ -value = 0,00; OR= 20,4).
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ringan dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Kota Depok ( $p$ -value = 0.009; OR= 4,1).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Memerhatikan dan memantau status gizi secara berkala agar tetap bisa mempertahankan status gizi normal.

- b. Meningkatkan kebiasaan sarapan pagi, konsumsi sayur dan buah, dan aktivitas fisik

### **V.2.2 Bagi SMAN 6 Kota Depok**

- a. Mengadakan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan, konsumsi sayur dan buah, melakukan aktivitas fisik kepada siswa dan siswi secara berkala.
- b. Mengukur berat badan dan tinggi badan siswa secara teratur setiap 6 bulan sekali sebagai bagian dari pemantauan status gizi siswa.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

- a. Melakukan intervensi kepada subjek untuk mengetahui efektivitas sarapan pagi, konsumsi sayur dan buah, dan aktivitas fisik terhadap status gizi lebih.