

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (49,5%) dengan jenis kelamin paling banyak yaitu laki-laki sebesar 54 responden (51,4%) dari 105 responden.
- b. Sebagian besar responden memiliki status gizi tidak lebih 59%
- c. Sebesar 54,3% responden memiliki kebiasaan konsumsi kafein yang cukup dengan responden terbanyak yaitu laki-laki sebesar 27,6% dan perempuan sebesar 56,7%
- d. Sebesar 80% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan responden terbanyak yaitu perempuan sebesar 41,0% dan laki-laki sebesar 39,0%
- e. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan status gizi lebih di SMA Negeri 7 Kota Bekasi dengan $p\text{-value } 0,351 > 0,05$.
- f. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi lebih di SMA Negeri 7 Kota Bekasi dengan $p\text{-value } 0,487 > 0,05$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan untuk responden lebih memperhatikan pola konsumsi kafein agar tetap dalam batas yang wajar serta memahami dampaknya terhadap kesehatan, terutama kualitas tidur. Mengingat sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, penting untuk menerapkan kebiasaan tidur yang lebih baik guna menjaga kesehatan secara optimal. Selain itu, meskipun dalam penelitian ini tidak ditemukan hubungan antara konsumsi kafein dan kualitas tidur dengan status gizi lebih, responden tetap dianjurkan untuk menjaga pola makan yang seimbang dan

gaya hidup aktif agar terhindar dari risiko gizi lebih serta masalah kesehatan lainnya.

V.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan SMA Negeri 7 Kota Bekasi dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas setempat atau mahasiswa kesehatan, khususnya dari jurusan ilmu gizi, dalam memberi edukasi gizi kepada remaja guna membantu mereka menjaga status gizi dan kesehatannya.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan, serta mengeksplorasi variabel lain yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Selain itu, penting bagi penelitian berikutnya untuk menganalisis kandungan gula pada minuman berkafein yang dikonsumsi remaja, mengingat tingginya asupan gula dapat menjadi faktor risiko terhadap status gizi lebih.