

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden menurut usia menunjukkan sebagian besar responden di asrama berusia 16 tahun, yakni sebanyak 24 responden (43.6%), sedangkan di non asrama responden berusia 17 tahun yakni 26 responden (47.3%).
- b. Hasil karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan sebagian besar mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 34 responden (61.8%) di asrama dan sebanyak 33 responden (60%) di non asrama.
- c. Gambaran berat badan lebih di asrama sebanyak 16 responden (29.1%), sedangkan di non asrama sebanyak 11 responden (20%).
- d. Gambaran yang sering mengonsumsi *fast food* di asrama sebanyak 28 responden (50.9%), sedangkan di non asrama sebanyak 45 responden (81.8%).
- e. Gambaran *emotional eating* yang menunjukkan adanya kecenderungan di asrama sebanyak 24 responden (43.6%), sedangkan di non asrama sebanyak 27 responden (49.1%).
- f. Gambaran aktivitas fisik tinggi di asrama sebanyak 20 responden (36.4%), sedangkan di non asrama sebanyak 22 responden (40%).
- g. Terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* ($p\text{-value}=0,018$) dan hubungan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,022$) dengan berat badan lebih pada remaja di asrama, sedangkan *emotional eating* ($p\text{-value}=0,071$) tidak terdapat hubungan.
- h. Tidak terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* ($p\text{-value}=0,787$), *emotional eating* ($p\text{-value}=0,686$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,271$) dengan berat badan lebih pada remaja di non asrama.

- i. Terdapat perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* ($p\text{-value} = 0,000$), *emotional eating* ($p\text{-value} = 0,011$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,007$) pada siswa di asrama dan siswa di non asrama.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan kepada responden untuk membatasi konsumsi *fast food*, perbanyak makanan yang beraneka ragam, menghindari *emotional eating* yang tidak terkontrol, melakukan aktivitas fisik dan memperbaiki serta menjaga keseimbangan status gizi.

V.2.2 Bagi Institusi

- a. Pondok Pesantren Al-Hidayah Rawadenok Depok

Diharapkan mengedukasi remaja tentang pentingnya kesehatan dan gizi agar terhindar dari masalah gizi, sekaligus menumbuhkan kepedulian siswa terhadap kondisi gizinya. Selain itu, pihak sekolah diharapkan meningkatkan pengawasan dan pengaturan pola makan siswa, termasuk menyediakan makanan dengan gizi seimbang serta membatasi akses terhadap *fast food*.

- b. SMAN 5 Kota Depok

Diharapkan dapat dilakukan pemeriksaan antropometri siswa secara rutin dan pemberian penyuluhan mengenai kesehatan serta gizi, guna mencegah gangguan gizi pada remaja dan meningkatkan kepedulian siswa terhadap status gizinya. Selain itu, Disarankan agar sekolah bekerjasama dengan orang tua guna menumbuhkan pemahaman tentang gizi dan mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji di luar sekolah.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan mempertimbangkan keseimbangan jumlah responden agar hasil lebih representatif antara kelompok asrama dan non asrama agar hasil perbandingan lebih akurat dan mengurangi potensi bias. Diharapkan juga

mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kejadian berat badan lebih di sekolah berasrama dan sekolah tidak berasrama.