

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari keseluruhan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan dalam uraian berikut:

- a Status gizi responden diketahui mayoritas kedalam kategori status tidak gizi lebih (≤ 1 SD) , yaitu sebanyak 101 responden (76,5%). Sementara itu, responden dengan kategori status gizi lebih (> 1 SD) sebanyak 31 responden (23,5%).
- c. Gambaran karakteristik responden siswa/i SMA Negeri 109 Jakarta dari kategori usia mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 55 (41,7%) responden. Kategori jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 69 (52,3%). Kategori pendapatan orang tua mayoritas responden memiliki pendapatan orang tua rendah ($< 5.067.381$) sebanyak 93 (70,5%) responden. Kategori uang saku mayoritas responden memiliki uang saku rendah (\leq Rp.20.000) sebanyak 89 (67,4%) responden. Kategori *peer group support* mayoritas responden terpengaruh *peer group support* (skor \geq median = 10) sebanyak 81 (61,4%) responden. Gambaran kategori konsumsi makanan berisiko yaitu mayoritas responden sering (Skor FFQ ≥ 115) mengkonsumsi makanan manis sebanyak 68 (51,5%), mayoritas responden sering (Skor FFQ ≥ 85) mengkonsumsi makanan asin sebanyak 69 (52,3%) dan mayoritas responden sering (Skor FFQ ≥ 95) mengkonsumsi makanan berlemak sebanyak 73 (55,3%). Gambaran kategori konsumsi minuman berpemanis responden sering (Skor FFQ ≥ 100) mengkonsumsi minuman berpemanis sebanyak 69 (52,3%). Gambaran konsumsi buah dan sayur mayoritas responden mayoritas jarang (Skor FFQ ≥ 928) mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 68 (51,5%). Gambaran *sedentary lifestyle* mayoritas responden memiliki

sedentary lifestyle tinggi (≥ 5 jam/hari atau 300 menit/hari) sebanyak 114 (86,4%) responden

- d. Berdasarkan uji bivariat variabel yang terdapat hubungan signifikan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta yaitu konsumsi makanan berlemak ($p = 0.027$) serta konsumsi buah dan sayur ($p = 0.023$). Variabel yang tidak terdapat hubungan signifikan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta yaitu usia ($p = 0,819$), jenis kelamin ($p = 0,772$), pendapatan orang tua ($p = 0,878$), uang saku ($p = 0,054$), *peer group support* ($p = 0,137$), konsumsi makanan manis ($p = 0,063$), makanan asin ($p = 0,772$), minuman berpemanis ($p = 0,772$) dan *sedentary lifestyle* ($p = 0,301$). Kemudian, berdasarkan analisis multivariat yang paling memengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta adalah konsumsi buah dan sayur dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 dan *Adjusted Odds Ratio (AOR)* sebesar 6.767 (95% CI: 2.355-19.449).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti berharap siswa lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral. Selain itu, siswa juga perlu membatasi kebiasaan *sedentary lifestyle* seperti penggunaan gadget terutama di luar jam sekolah. Remaja dianjurkan melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang dan mengatur waktu menggunakan gadget juga seperti berdiri dan melakukan peregangan setiap 30–60 menit terutama di luar jam sekolah.

V.2.2 Bagi Institusi

- a Sekolah diharapkan dapat menciptakan program kantin sehat dengan melakukan pengelolaan kantin untuk menyediakan makanan tinggi serat mencakup buah potong, sayur serta makanan rebus dan kukus.
- b Melaksanakan kegiatan edukasi tentang gizi seimbang kepada orang tua dan siswa dengan melibatkan tenaga kesehatan seperti ahli gizi, dengan

memberikan topik yaitu dampak konsumsi makanan berlemak berlebihan, pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta cara memilih makanan sehat di lingkungan sekolah maupun rumah. Selain itu, edukasi mengenai kegiatan aktif diluar sekolah dengan memberikan materi terkait keseimbangan antara aktivitas duduk dan berbaring dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

- c Sekolah diharapkan dapat menciptakan bawa bekal sehat dengan mendorong siswa membawa bekal dari rumah yang gizi seimbang. Selain itu, setiap adanya acara sekolah selalu mengadakan lomba bekal sehat antar kelas guna menumbuhkan kesadaran gizi.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti berharap untuk penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan metode pengambilan sampel secara luas untuk melihat hubungan antara pola konsumsi dan status gizi lebih pada remaja. Kemudian penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam terkait pola asupan makanan (kalori, lemak, natrium, dan serat), aktivitas fisik, dan peran orang tua maupun wali murid atau variabel lainnya yang berhubungan dengan status gizi lebih. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan inovasi dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan seperti memberikan intervensi berupa edukasi prinsip gizi seimbang serta pentingnya konsumsi buah dan sayur. Kemudian juga memberikan edukasi terkait keseimbangan antara aktivitas duduk atau berbaring dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah.