

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Berdasarkan karakteristik responden, usia responden berada pada rentang 10-15 tahun dengan usia pada median adalah 12 tahun. Adapun jenis kelamin responden berada pada proporsi yang sama, yaitu 50 responden laki-laki (50%), dan 50 responden perempuan (50%).
- b. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 53 responden (53%) dan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 47 responden (47%). Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang rendah berjumlah 52 responden (52%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik yang baik berjumlah 48 responden (48%). Mayoritas responden merupakan *picky eater* berjumlah 62 responden (62%) dan responden yang merupakan *non picky eater* berjumlah 38 responden (38%). Mayoritas responden responden responden yang memiliki dukungan keluarga yang baik berjumlah 52 responden (52%) dan responden yang memiliki dukungan keluarga yang kurang berjumlah 48 responden (48%). Mayoritas responden memiliki asupan lemak yang lebih berjumlah 75 responden (75%) dan responden yang memiliki asupan lemak yang normal berjumlah 25 responden (25%). Berdasarkan persen lemak tubuh, mayoritas responden memiliki status gizi normal adalah sebanyak 64 responden (64%) dan responden yang memiliki status gizi lebih adalah sebanyak 36 responden (36%).
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok tahun 2025 dengan  $p\text{-value} = 0,809$  ( $p > 0,05$ ).
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok tahun 2025 dengan  $p\text{-value} = 0,179$  ( $p > 0,05$ ).

- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok tahun 2025 dengan  $p\text{-value} = 1,000$  ( $p > 0,05$ ).
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok tahun 2025 dengan  $p\text{-value} = 0,179$  ( $p > 0,05$ ).
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok tahun 2025 dengan  $p\text{-value} = 0,002$  ( $p > 0,05$ ).

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Responden

Responden disarankan untuk mengevaluasi hal-hal berisiko menyebabkan gizi lebih dengan cara menjaga kualitas tidur dengan tidak tidur larut malam, rutin beraktivitas fisik di sekolah dan di rumah, mencoba untuk mencari bahan makanan lain dengan kandungan gizi yang hampir sama sebagai alternatif dari bahan makanan yang tidak disukai untuk menyeimbangkan asupan gizi dan belajar untuk mencoba berbagai macam bahan makanan sedikit demi sedikit, dan mengonsumsi lemak sesuai kebutuhan harian dengan mengurangi olahan makanan yang digoreng dan sebaiknya beralih kepada makanan yang direbus, dikukus, ditumis, atau dipanggang. Keluarga responden diharapkan untuk lebih proaktif dalam mengingatkan, mendengarkan, dan mengedukasi remaja terkait asupan makannya. Komite sekolah juga diharapkan mendukung dengan mengimbau orang tua murid untuk memperhatikan kualitas tidur, aktivitas fisik, dan perilaku *picky eating* remaja, memberikan dukungan keluarga yang baik, dan memberikan asupan lemak sesuai kebutuhan remaja untuk mencegah gizi lebih.

### V.2.2 Bagi Institusi

Laporan penelitian atau skripsi ini akan diberikan kepada pihak sekolah SDS Tunas Muda IKKT dan SMP Negeri 13 Depok yang dapat dijadikan sebagai gambaran dan bahan evaluasi, terutama mengenai gizi lebih, kualitas tidur, aktivitas fisik, perilaku *picky eating*, dukungan keluarga, dan asupan lemak murid. Pihak sekolah disarankan berperan aktif untuk meningkatkan aktivitas fisik murid melalui pelajaran olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, atau senam rutin, serta mewajibkan murid menghabiskan bekal atau makanannya. Sekolah juga disarankan menjadi jembatan komunikasi dengan orang tua murid dengan bekerja sama dengan pihak komite dan wali murid untuk memantau kualitas tidur, aktivitas fisik, perilaku makan, khususnya *picky eating*, dan asupan lemak murid, serta dorongan untuk memberikan dukungan keluarga yang baik kepada murid sebagai upaya mencegah dan mengatasi gizi lebih pada remaja.

### V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan gizi lebih pada remaja, seperti pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, dan dukungan teman sebaya. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi sebagai sumber rujukan dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan setelah dipublikasikan dalam jurnal untuk masyarakat umum dan peneliti lainnya, terutama mengenai hubungan kualitas tidur, aktivitas fisik, perilaku *picky eating*, dukungan keluarga, dan asupan lemak dengan status gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada usia 10-15 tahun.