

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Mayoritas responden, yaitu 142 orang atau 51%, berusia 16 tahun, dengan jenis kelamin mayoritas perempuan, yaitu 40 responden atau 51%. Uang saku maksimum sebesar $\geq$ Rp.20.000,00 per hari dilaporkan oleh 164 responden, yang merupakan 59% dari total responden.
- b. Variabel status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 192 orang atau 69,1%, memiliki status gizi yang baik.
- c. Pada variabel makan sayur dan buah, diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu 168 orang atau 60,4%, memiliki asupan sayur dan buah yang kurang.
- d. Analisis terhadap variabel tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 236 orang, memiliki tingkat stres yang sedang.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Mengevaluasi dan mengawasi status gizi secara teratur untuk mempertahankan kesehatan gizi yang optimal.
- b. Tingkatkan asupan sayuran dan buah-buahan sambil mengelola stres untuk mencegah tingkat stres yang berlebihan

V.2.2 Bagi SMAN 6 Depok

- a. Mengadakan sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah yang cukup serta pengelolaan stress kepada siswa dan siswi secara berkala.
- b. Mengukur berat dan tinggi badan siswa secara teratur setiap enam bulan sekali dan mengevaluasi status gizi dengan menggunakan IMT/U sebagai bagian dari pemantauan kondisi gizi mereka.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Melakukan penelitian tambahan terhadap partisipan untuk memastikan korelasi antara setiap variabel (kecukupan asupan sayur dan buah, tingkat stres) dengan status kelebihan berat badan dan obesitas.