

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (55,6%) dengan usia paling banyak di 13 tahun (62,2%).
- b. Mayoritas responden memiliki status gizi yang normal (92,2%) dengan pengetahuan gizi yang kurang (78,9%), dan memiliki asupan protein kurang (91,1%), asupan lemak kurang (83,3%), serta asupan karbohidrat yang kurang (97,8%).
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *underweight* pada remaja usia 13-15 tahun di SMPN 13 Kota Depok dengan  $p\text{-value} = 0,154$  ( $p > 0,05$ ).
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan *underweight* pada remaja usia 13-15 tahun di SMPN 13 Kota Depok dengan  $p\text{-value} = 0,601$  ( $p > 0,05$ ).
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan *underweight* pada remaja usia 13-15 tahun di SMPN 13 Kota Depok dengan  $p\text{-value} = 0,860$  ( $p > 0,05$ ).
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan *underweight* pada remaja usia 13-15 tahun di SMPN 13 Kota Depok dengan  $p\text{-value} = 0,678$  ( $p > 0,05$ ).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar para responden mulai mencari tahu mengenai gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang, mengingat sebagian besar masih memiliki asupan gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) yang kurang serta pengetahuan gizi yang rendah. Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara faktor-faktor tersebut dengan status *underweight*, menjaga pola

makan yang sehat dan bergizi tetap penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada masa remaja.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar institusi, khususnya pihak sekolah, lebih aktif dalam menyelenggarakan program edukasi gizi serta dapat juga bekerja sama dengan instansi kesehatan seperti Puskesmas dan atau melakukan kerja sama dengan universitas maupun dosen dalam kegiatan penyuluhan terkait gizi kepada siswa atau integrasi materi gizi dalam pembelajaran. Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan asupan gizi dengan status *underweight*, tingginya persentase siswa dengan asupan gizi yang kurang menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat di kalangan remaja.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi, khususnya terkait status gizi remaja dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Serta diharapkan agar dapat dipublikasikan menjadi artikel penelitian supaya dapat diakses dengan mudah untuk membantu perkembangan gizi pada remaja SMP. Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi maupun asupan zat gizi makro dengan status *underweight*, temuan ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan variabel lain seperti aktivitas fisik, kondisi psikososial, dan lingkungan. Selain itu, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam memahami permasalahan gizi pada remaja.