

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden berumur 15 tahun sebanyak 67,8% dan 16 tahun 32,2%. Sedangkan jenis kelamin sebagian besar responden perempuan 63,2% dan laki-laki sebanyak 36,8%.
- b. Hasil penelitian menunjukkan terdapat status gizi responden yang mengalami gizi lebih 88,5% dan normal 11,5%.
- c. Jumlah responden yang memiliki kebiasaan sarapan (selalu) sebanyak 31 responden sebesar 35,6%, kadang-kadang sarapan (3-4 kali/minggu) sebanyak 27 responden sebesar 31%, serta sebanyak 29 responden sebesar 33,3% tidak pernah (1-2 kali/minggu) melakukan sarapan.
- d. Rata-rata asupan energi sarapan responden kurang dari 25% AKG per hari sebesar 77% dan baik sebesar 23% dengan nilai median 329 kkal.
- e. Rata-rata asupan protein sarapan responden kurang dari 25% AKG per hari sebesar 70% dan baik 29,9% dengan nilai median 11 gram.
- f. Hasil penelitian menunjukkan terdapat aktivitas fisik sebesar 5,7% responden memiliki aktivitas fisik sangat tidak aktif, 47,1% tidak aktif, 35,6% cukup aktif, 11,5% aktif.
- g. Pada analisa bivariat diketahui ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih ($p\ value=0,005$)
- h. Pada analisa bivariat diketahui ada hubungan yang bermakna antara asupan energi sarapan dengan kejadian gizi lebih ($p\ value=0,000$).
- i. Pada analisa bivariat diketahui ada hubungan yang bermakna antara asupan protein sarapan dengan kejadian gizi lebih ($p\ value=0,000$)
- j. Pada analisa bivariat diketahui ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ($p\ value=0,027$)

VI.2 Saran

a. Bagi Sekolah

- 1) Perlu diadakannya penyuluhan gizi disekolah untuk guru-guru dan remaja tentang pentingnya sarapan.

b. Bagi peneliti lain

- 1) Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kebiasaan sarapan remaja dan total energi asupan sehari dengan kejadian gizi lebih responden.
- 2) Diperlukan penelitian lebih lanjut pada sekolah swasta yang memiliki kejadian gizi lebih dengan jumlah responden yang lebih banyak serta faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan siswa disekolah.

