

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Responden sebagian besar adalah remaja perempuan di usia akhir, dengan distribusi berdasarkan tingkatan kelas yang relatif merata. Mayoritas responden diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan sebanyak (79 orang atau 63,2%) dan obesitas sebanyak (28 orang atau 22,4%) temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan masalah gizi dikalangan remaja di SMA Negeri 2 Tambun Selatan. Selain itu ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang memadai (70,4%), sikap negatif (72,8%), perilaku gizi tidak baik (72,8%), dukungan yang minim dari teman sebaya (80,8%), serta konsumsi *fast food* relatif tinggi (51,2%).
- b. Pengetahuan tentang gizi seimbang memiliki hubungan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Tambun (nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$)).
- c. Sikap terhadap gizi seimbang memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Tambun Selatan (nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$)).
- d. Perilaku gizi seimbang memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Tambun Selatan (nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,005$)).
- e. Dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Tambun Selatan (nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,005$)).
- f. Kebiasaan konsumsi *Fast Food* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Tambun Selatan (nilai $p\text{-value} = 0,685$ ($p > 0,006=5$)).
- g. Analisis regresi logistik ordinal menegaskan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang, sikap terhadap gizi seimbang, dan dukungan teman sebaya secara bersamaan berhubungan dengan status gizi remaja di SMA Negeri

2 Tambun Selatan. Remaja dengan sikap negatif terhadap gizi seimbang memiliki risiko sekitar sepuluh kali tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dibandingkan mereka yang memiliki sikap positif.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Para siswa disarankan untuk mengembangkan gaya hidup sehat dengan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka terkait gizi seimbang antara lain dengan mengurangi konsumsi *fast food*, memilih makanan yang kaya nutrisi dan seimbang, serta merancang kebiasaan makan sehari-hari. Penerapan kebiasaan makan yang sehat sudah penting sejak masa remaja untuk menjaga status gizi yang normal sekaligus mencegah kelebihan berat badan dan obesitas.

V.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk membentuk program edukator sebaya atau duta gizi sekolah dibawah koordinasi UKS. Program ini dapat melibatkan siswa sebagai agen edukasi gizi bagi teman sebayanya melalui kegiatan edukasi, kampanye gizi dan *peer support*. Pendekatan ini dinilai efektif dalam mendorong penerapan perilaku gizi seimbang dilingkungan sekolah.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk menyelidiki faktor-faktor lain yang berkaitan dengan status gizi remaja, seperti aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan kondisi lingkungan. Selain itu, disarankan pula untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih objektif serta memperluas lokasi penelitian agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat dibandingkan antar kelompok populasi yang berbeda.