

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan membawa bekal, dan kualitas tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok menghasilkan beberapa temuan utama yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Responden penelitian didominasi oleh remaja berusia 16 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki uang saku > Rp20.000 per hari, berasal dari keluarga dengan pendapatan orang tua < Rp5.522.662 per bulan, serta memiliki ayah dan ibu dengan pendidikan terakhir SMA/SMK.
- b. Status gizi responden mayoritas normal yaitu sebanyak 81 responden (55,1%), tetapi masih terdapat yang memiliki masalah gizi lebih yaitu sebanyak 66 responden (44,9%). Pengetahuan responden mayoritas baik yaitu sebanyak 136 responden (92,5%). Responden dalam penelitian ini mayoritas tidak biasa membawa bekal yaitu sebanyak 74 responden (50,3%). Kemudian, sebagian besar kualitas tidur responden dalam penelitian ini buruk yaitu sebanyak 78 responden (53,1%).
- c. Analisis bivariat menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok ($p = 0,025$). Sebaliknya, kebiasaan membawa bekal ($p = 1,000$) dan kualitas tidur ($p = 0,402$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi lebih.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden disarankan untuk mempertahankan serta menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari melalui pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh guna mendukung status gizi yang optimal. Selain itu, pembiasaan pola tidur yang teratur dengan durasi yang

mencukupi tetap perlu dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran secara umum.

V.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat membuat program pencegahan dan pengendalian gizi lebih pada remaja melalui edukasi mengenai gizi seimbang, pembiasaan memilih makanan dan minuman yang sehat, serta mendorong peningkatan aktivitas fisik dan penerapan pola tidur yang baik. Selain itu, sekolah diharapkan menyediakan media edukasi, seperti poster atau infografis, sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan membiasakan perilaku hidup sehat pada siswa.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu gizi masyarakat serta menjadi dasar bagi penelitian berikutnya untuk mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja.