

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini yang dilakukan pada remaja di SMA Muhammadiyah 4 Depok terdiri dari beberapa poin:

- a. Mayoritas responden tidak memiliki risiko perilaku makan menyimpang (75,5%)
- b. Mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang (90,2%), tingkat harga diri tinggi (66,7%), status gizi normal (63,7%) dan pola makan yang ditandai dengan mayoritas asupan energi cukup (52%), asupan protein cukup (69,6%), asupan lemak kurang (52%), asupan karbohidrat kurang (53,9%), dan asupan serat kurang (77,5%).
- c. Tingkat stres dan tingkat harga diri tidak berhubungan dengan risiko perilaku makan menyimpang. Sebaliknya, hubungan yang signifikan ditemukan pada status gizi, asupan protein, dan asupan serat.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Memberikan informasi gizi seperti status gizi, pola makan, dan risiko perilaku makan menyimpang, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dalam menerapkan pola makan yang sehat, menjaga status gizi, serta mencegah terjadinya berbagai perilaku makan menyimpang yang dapat berdampak pada kesehatan responden.

V.2.2 Saran Bagi Institusi

Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan edukasi gizi dan kesehatan kepada siswa, khususnya mengenai perilaku makan menyimpang,

pentingnya pemenuhan asupan gizi seimbang, serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Edukasi tersebut dapat membantu kesadaran siswa dalam menerapkan asupan baik, termasuk memenuhi kebutuhan protein dan serat, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya perilaku makan menyimpang dan mempertahankan status gizi yang baik.

V.2.3 Saran Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku makan menyimpang pada remaja. Penelitian selanjutnya juga disarankan dilakukan di lokasi yang berbeda.