

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Melalui penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA Negeri 34 Jakarta tahun 2017 mengenai hubungan asupan gizi, kebiasaan konsumsi, dan aktivitas fisik, didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswa SMA Negeri 34 Jakarta tahun 2017 yang tergolong gizi lebih (IMT/U) sebesar 49,2%.
2. Responden penelitian yang mempunyai asupan energi lebih, protein lebih dan lemak lebih masing-masing adalah sebesar 59,3%, 61%, dan 62,7%.
3. Sebesar 54,2% responden penelitian mempunyai asupan karbohidrat cukup dan sebesar 58,5% memiliki asupan serat rendah.
4. Sebanyak 59,3% responden penelitian memiliki frekuensi konsumsi *fast food* sering dan sebanyak 60,2% memiliki frekuensi *soft drink* jarang.
5. 55,9% responden penelitian ini memiliki aktivitas fisik ringan.
6. Terdapat hubungan ($p < 0,05$) antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, kebiasaan konsumsi *fast food*, dan aktivitas fisik.
7. Tidak terdapat hubungan ($p > 0,05$) antara asupan serat dan kebiasaan konsumsi *soft drink*.

V.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai gizi lebih dengan responden pada kelompok usia yang berbeda yang belum pernah dilakukan penelitian dengan variabel-variabel yang lebih beragam.

Selain itu, dapat melakukan penelitian sejenis dengan desai penelitian yang berbeda seperti *case control*.

2. Bagi Program Studi Ilmu Gizi

Diharapkan dapat memberikan konseling dan penyuluhan ke sekolah mengenai gizi pada remaja.

3. Bagi SMA Negeri 34 Jakarta

Sekolah dapat membuat program *peer group discussion* dimana siswa-siswi bersama-sama berbagi pengalaman dan informasi mengenai bagaimana cara menjaga tubuh tetap ideal dan sehat. Selain itu, pihak sekolah bisa mengadakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan siswa secara rutin setiap awal semester untuk memantau status gizi siswa.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah kepedulian terhadap makanan bergizi seimbang. Kepada orang tua diharapkan untuk selalu mencari tahu mengenai kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh anak yang sesuai dengan umur anak tersebut.

