

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

- a. Sebagian responden sering sarapan (76,7%), aktivitas fisik ringan (85%), kualitas tidur tidak baik (61,7%) dan mengalami stress (76,7%)
- b. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja SMA Sejahtera 1 Depok (*p value* = 1,000)
- c. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja SMA Sejahtera 1 Depok (*p value* = 1,000)
- d. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi lebih pada remaja SMA Sejahtera 1 Depok (*p value* = 0,511)
- e. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi lebih pada remaja SMA Sejahtera 1 Depok (*p value* = 0,112)

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan responden tetap melakukan sarapan secara rutin baik saat akan sekolah ataupun hari libur, meningkatkan aktivitas fisik walaupun hanya dirumah, meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengurangi kebiasaan bermain gadget pada malam hari, memotivasi diri untuk mengatur jadwal tidur dan ciptakan suasana yang nyaman sehingga dapat membuat tubuh lebih rileks, serta bagi responden yang mengalami stress diharapkan dapat mengontrol stress yang dialami dengan cara tetap berfikir positif, ceritakan masalah yang dialami ke orang yang terpercaya.

##### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Melakukan penimbangan untuk berat badan dan pengukuran untuk tinggi badan agar data status gizi yang didapatkan lebih valid

- b. Meneliti factor lain seperti pola makan, kebiasaan jajan, social ekonomi, dan lain sebagainya
- c. Melakukan penelitian dengan terjun langsung ke lokasi dan menggunakan sampel yang lebih besar agar mendapat uraian yang lebih luas terkait factor yang mempengaruhi status gizi lebih.
- d. Dapat dijadikan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya dan menggunakan desain studi yang berbeda.

### **V.2.3 Bagi SMA Sejahtera 1 Depok**

- a. Memperbanyak informasi mengenai pentingnya sarapan, melakukan aktivitas fisik, meningkatkan kualitas tidur, mengatur stress dan status gizi yang dibuat semenarik mungkin dan ditempelkan pada madding sekolah sehingga menarik minat siswa-siswi untuk membaca informasi tersebut
- b. Melakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan secara rutin agar terpantau status gizi siswa-siswinya
- c. Membuat kebijakan mengenai peningkatan aktivitas fisik, sarapan dan kegiatan yang dapat mengontrol stress siswa-siswinya