

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan antara *meal skipping* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta dengan nilai p sebesar 0,005, namun dari ketiga waktu makan utama yang dilewatkan oleh remaja hanya satu waktu makan utama yang memiliki keterkaitan dengan status gizi yaitu sarapan ($p < 0,05$)
- b. Terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta dengan nilai p sebesar 0,000, yaitu individu dengan frekuensi makan baik memiliki status gizi baik dan diketahui bahwa sebagian besar remaja yang memiliki frekuensi makan yang tidak baik dikategorikan dalam kelompok malnutrisi
- c. Status gizi remaja secara menyeluruh sudah cukup baik, dapat diketahui dari lebih dari setengah (70,4%) remaja termasuk kedalam gizi baik atau tidak malnutrisi. Namun, 29,5% remaja yang termasuk kedalam kategori malnutrisi, gizi lebih (22,5%) menjadi prevalensi terbanyak dibandingkan gizi kurang (7,0%)
- d. Sarapan merupakan waktu makan utama yang sering dilewatkan oleh remaja dibandingkan waktu makan utama lainnya, terbukti dari prevalensi *breakfast skippers* (31,0%) yang lebih tinggi dibandingkan *skippers* waktu makan utama lainnya (9,9% *lunch skippers* dan 16,9% *dinner skippers*), dan waktu makan yang sering dilewatkan setelah sarapan adalah makan malam dan makan siang menjadi waktu makan yang jarang dilewatkan oleh remaja
- e. Alasan remaja melewatkan sarapan adalah keterbatasan waktu (36,8%) dan tidak merasa lapar (16,9%), alasan remaja melewatkan makan siang adalah tidak merasa lapar (26,8%), sedangkan alasan remaja melewatkan makan malam adalah tidak merasa lapar (33,8%) dan menjaga berat badan (9,9%)

- f. Pengaruh dari *meal skipping* atau melewatkan waktu makan utama adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi menjadi meningkat dan cenderung mengonsumsi makanan yang mudah dan cepat dikonsumsi seperti makanan ringan (70,4%) dan *fast food* (18,3%)
- g. Frekuensi makan remaja pada penelitian ini dapat dikategorikan baik yaitu memiliki frekuensi makan dalam sehari sebanyak 3 – 6 kali/hari (80,3%), tetapi frekuensi konsumsi makanan selingan cenderung lebih tinggi yaitu >2 kali dalam sehari

V.2 Saran

Diperlukannya edukasi kepada remaja khususnya orang tua mengenai pentingnya mengonsumsi makanan secara teratur terutama sarapan, lebih memperhatikan waktu konsumsi makanan, dan frekuensi makan dalam sehari (baik makanan utama dan makanan selingan) agar terpenuhinya kebutuhan zat gizi yang cukup tinggi pada remaja, terciptanya pola hidup yang lebih sehat, dan dapat mengurangi peningkatan berat badan atau risiko terjadinya *overweight* atau obesitas. Pentingnya pencegahan pola makan yang buruk dan kejadian *overweight* atau obesitas pada remaja menjadi intervensi yang baik untuk mengurangi pola makan yang buruk dan kejadian penyakit tidak menular ketika dewasa.

Selain itu, perlunya pengukuran status gizi secara berkala dan edukasi mengenai gizi seimbang di setiap sekolah terkait frekuensi makan yang baik dalam sehari yaitu 5 – 6 kali dalam sehari yang terdiri dari tiga makanan utama dan 2 – 3 makanan selingan, jenis makanan terutama makanan selingan yang lebih sehat (i.e. susu, buah-buahan, kacang-kacangan, dll.), membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi kalori seperti mie instan, *fast food*, *milk tea*, serta menjelaskan bahwa konsumsi makanan selingan yang tinggi menyebabkan remaja melewatkan waktu makan utama dan *meal skipping* bukanlah metode yang baik untuk mengontrol atau menurunkan berat badan.

Perlu dilakukannya penelitian mengenai *meal skipping* ataupun setiap waktu makan utama secara terpisah, dan frekuensi makan pada anak, remaja, dan dewasa

muda yang masih jarang dilakukan khususnya di Indonesia, kecuali kebiasaan sarapan.