

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil analisis penelitian yang sudah dilakukan adalah :

- a. Karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara yaitu usia 15 tahun sebanyak 13 (22.8%), usia 16 tahun sebanyak 34 (59.6%), dan usia 17 tahun sebanyak 10 (17.5%) sedangkan pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 (29.8%), dan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 40 (70.2%).
- b. Pengetahuan gizi seimbang pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara tergolong pengetahuan gizi yang baik yaitu sebanyak 46 (80.7%).
- c. Pola makan pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara tergolong pola makan yang tidak baik yaitu sebanyak 36 (63.2%).
- d. Aktivitas fisik pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara tergolong aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 30 (52.6%).
- e. Proporsi status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara yaitu sebanyak 12 (21.1%).
- f. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara dengan nilai (*p-value* = 0.042).
- g. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara dengan nilai (*p-value* = 0.040).
- h. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara dengan nilai (*p-value* = 0.038).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran sebagai berikut : :

- a. Memberikan informasi terkait gizi disekolah untuk menambah pengetahuan para siswa/i dengan menggunakan mading, poster, leaflet, dll.
- b. Menerapkan pengetahuan gizi seimbang yang telah dimiliki dengan memilih bahan makanan yang beranekaragam dan sehat untuk dikonsumsi sehari-hari.
- c. Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung banyak minyak, terlalu asin dan terlalu manis seperti *fast food*, *soft drink*, dll.
- d. Menyaring kembali informasi mengenai gizi yang diperoleh melalui media sosial, teman sebaya, dan media massa lainnya.
- e. Rutin melakukan aktivitas fisik dengan menambah durasi dan jenis aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan tubuh.
- f. Diharapkan bagi peneliti berikutnya dapat mengembangkan penelitian yang sudah dilakukan dengan desain penelitian yang berbeda untuk menemukan lebih lanjut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.