

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata status gizi pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok sebanyak 34 responden (57,6%) memiliki status gizi normal, sedangkan sebanyak 25 responden (42,4%) dengan status gizi lebih.
2. Pengetahuan gizi remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok pada penelitian ini adalah 20,3% termasuk kategori pengetahuan kurang, dan 79,7% termasuk dalam kategori pengetahuan baik.
3. Konsumsi serat remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok pada penelitian ini adalah 66,1% tergolong konsumsi serat rendah dan 33,9% tergolong konsumsi serat cukup.
4. Aktivitas fisik remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok pada penelitian ini adalah 78,0% merupakan dalam kategori aktivitas fisik ringan dan 22,0% merupakan dalam kategori aktivitas fisik sedang.
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi responden ( $p\text{-value} = 0,114$ ) pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok.
6. Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi serat dengan status gizi responden ( $p\text{-value} = 0,027$ ) pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok.
7. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi responden ( $p\text{-value} = 0,001$ ) pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, diantaranya yaitu :

### 1. Bagi Sekolah

- a. Melakukan pemantauan secara berkala terhadap status gizi para siswa/i melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan fasilitas yang sudah memadai.
- b. Memfasilitasi kantin sehat untuk menyediakan makanan dan minuman sehat yang terdapat sayuran atau buah-buahan dalam jajanan siswa dengan harga yang terjangkau, agar asupan serat siswa dapat tetap tercukupi.

### 2. Bagi Remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok

- a. Mengonsumsi makan makanan yang beragam dan mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung minyak, terlalu asin dan sangat manis.
- b. Memilih makanan yang sehat sesuai dengan kebutuhan gizinya terutama dalam kecukupan asupan seratnya, dan makanan yang terjaga hiegenitasnya.
- c. Melakukan aktivitas fisik cukup, baik saat berada disekolah maupun saat kegiatan diluar sekolah.
- d. Rutin melakukan pengecekan status gizi minimal 1 bulan sekali untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan siswa yang ideal dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan responden yang jumlahnya lebih banyak dan dapat melibatkan semua kelas dalam sekolah tersebut. Menggunakan desain penelitian yang berbeda dari sebelumnya, sehingga dapat diketahui lebih lanjut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.