

## BAB 1 : PENUTUP

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan uang saku dengan status gizi Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi status gizi siswa SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022 sebagian besar dengan kategori gizi normal.
2. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi siswa SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022 sebagian besar memiliki pengetahuan gizi baik.
3. Distribusi frekuensi aktivitas fisik siswa SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022 sebagian besar melakukan aktivitas fisik sedang.
4. Distribusi frekuensi uang saku siswa SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022 sebagian besar memiliki uang saku besar.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022 dengan  $p= 0,35$
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022 dengan  $p= 0,12$
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan status gizi pada siswa SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022 dengan  $p= 0,39$

### 1.2 Saran

1. Bagi guru SMA N 4 Bukittinggi

Diharapkan guru IPA SMA N 4 Bukittinggi lebih menjelaskan zat gizi yang baik dan aktifitas yang baik untuk siswa dan siswi.

2. Bagi remaja umur 16-18 tahun

- Diharapkan siswa dan siswi SMA N 4 Bukittinggi meningkatkan pengetahuan gizi tentang pola makan yang benar, sumber karbohidrat kompleks, konsumsi lemak dan minyak yang baik, dan jenis lemak yang baik untuk dikonsumsi
  - Diharapkan siswa dan siswi SMA N 4 Bukittinggi melakukan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.
  - Diharapkan siswa dan siswi SMA N 4 Bukittinggi dapat mengelola uang saku dengan bijak agar berdampak baik pada pola konsumsi pangan sehari-hari.
3. Bagi peneliti selanjutnya
- Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjut dengan variabel lain yang mempengaruhi status gizi remaja seperti sosial ekonomi keluarga atau asupan makanan yang mempengaruhi status gizi.

