

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan pada remaja di SMAN Kota Padang Tahun 2018, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh remaja melakukan aktivitas fisik ringan.
2. Lebih dari separuh remaja beresiko mengalami gangguan perilaku makan.
3. Lebih dari separuh remaja memiliki status gizi normal.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar masukan bagi sekolah dan program kesehatan sekolah seperti PMR/UKS untuk meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi resiko gangguan perilaku makan, dan menjaga status gizi yang baik bagi remaja, melalui kerjasama dengan tenaga kesehatan mengadakan penyuluhan secara berkala seperti memberikan pendidikan

kesehatan mengenai aktivitas fisik, perilaku makan serta dapat melakukan pemeriksaan status gizi terhadap siswa/siswi.

## **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan tentang hubungan antara aktivitas fisik dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti lanjutan topik aktivitas fisik, perilaku makan, dan status gizi pada remaja yang mencakup responden laki-laki dan perempuan dengan jumlah proporsi yang sama dari setiap kelas.

