

## BAB 1 : PENUTUP

### 1.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 107 responden di SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari separuh remaja di SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 memiliki status gizi tidak kurus (normal dan gemuk) dibandingkan dengan status gizi kurus (kurang).
2. Sebagian besar remaja di SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 memiliki asupan energi dari makanan jajanan melebihi dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.
3. Lebih dari separuh remaja di SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 memiliki asupan lemak dari makanan jajanan melebihi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.
4. Lebih dari separuh remaja di SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 merasa tidak puas dengan *body image* nya.
5. Lebih dari separuh remaja di SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 memiliki teman sebaya yang berpengaruh.
6. Lebih dari separuh remaja di SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang tinggi.
7. Lebih dari separuh remaja di SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 memiliki aktivitas fisik sedang.
8. Tidak adanya hubungan bermakna antara asupan energi dari makanan jajanan dengan status gizi siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.

9. Adanya hubungan bermakna antara asupan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
10. Adanya hubungan bermakna antara *body image* dengan status gizi siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
11. Diketuainya faktor yang paling dominan berhubungan dengan status gizi remaja yaitu asupan lemak dari makanan jajanan terhadap status gizi siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 setelah dikontrol oleh peran teman sebaya, pengetahuan gizi seimbang dan aktifitas fisik.

## 1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Remaja

Diharapkan kepada remaja untuk memperhatikan pola konsumsi asupannya terlebih dari makanan jajanan. Coba untuk lebih kenali lingkungan pertemanan dengan teman sebaya agar tidak terlalu terpengaruh untuk mengikuti pola hidup yang tidak sehat. Remaja juga diharapkan untuk aktif mengikuti jika ada kegiatan penyuluhan mengenai status gizi remaja, *body image* dan asupan dari makanan jajanan yang dianjurkan. Dan jika tidak ada penyuluhan, remaja lebih aktif lagi mencari tahu mengenai informasi mengenai *body image*, untuk menciptakan persepsi yang positif atau puas terhadap diri sendiri. Remaja usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang harus diperhatikan dalam pola konsumsi makannya. Selain masih dalam proses pertumbuhan dan pengenalan lingkungan serta dirinya,

remaja rentan terhadap pengaruh makanan modern. Remaja lebih memilih makanan jajanan serta makanan yang tinggi lemak dan energi seperti *fast food* dan *junk food* untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya, remaja beranggapan dengan mengonsumsi *fast food* dapat menaikkan status sosial, pola pikir remaja yang seperti inilah yang salah sehingga dengan diikuti oleh faktor lain seperti kurangnya tingkat pengetahuan gizi seimbang, kurangnya bergerak atau beraktifitas fisik yang sesuai dengan yang dianjurkan dan tingginya pengaruh dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan jajanan, maka dari itu asupan lemak dari makanan jajanan pun menjadi yang paling dominan berpengaruh terhadap status gizi remaja.

## 2. Pihak Sekolah

Kepada pihak sekolah perlu melakukan upaya untuk menciptakan persepsi yang baik terhadap *body image* siswa dengan melakukan konseling gizi mengenai citra tubuh. Konseling gizi dapat dilakukan oleh sekolah melalui kerjasama dengan pihak puskesmas atau instansi/lembaga kesehatan tertentu dengan mengutus seorang tenaga kesehatan atau tenaga kesehatan masyarakat. Sekolah juga disarankan untuk menyediakan kantin sehat yang sesuai dengan anjuran nutrisi gizi bagi siswa sekolah agar siswa dapat mengonsumsi makanan jajanan yang sehat, bergizi seimbang.

### 3. Bagi Peneliti

Untuk peneliti seterusnya yang ingin meneliti atau melanjutkan masalah yang sama agar meneliti dengan variabel yang lain dilihat dari peran teman sebaya, kebiasaan makan dan asupan zat gizi lainnya (seperti zat gizi makro).

