

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMA N 10 Kota Padang, dapat diambil kesimpulan sebagaiberikut :

1. Sebagian besar status gizi siswa di SMAN 10 Kota Padang memiliki status gizi baik sebanyak 214 siswa (77,5%).
2. Sebagian besar tingkat stress pada siswa di SMAN 10 Kota Padang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 235 siswa (85,1%), sedangkan sebagian kecil mengalami tingkat stress tinggi sebanyak 35 siswa (12,7%).
3. Sebagian besar aktivitas fisik siswa di SMAN 10 Kota Padang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 201 siswa (72,8).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan status gizi pada siswa di SMAN 10 Kota Padang.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 10 Kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMA N 10 Kota Padang, terdapat saran sebagai berikut :

1. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan bagi sekolah dan program kesehatan sekolah (misalnya PMR/UKS) untuk pengelolaan atau manajemen stres pada remaja seperti kegiatan seni dan kreativitas, meningkatkan aktivitas fisik seperti senam bersama di hari *weekend* dan menjaga status gizi yang baik seperti menempel poster empat sehat lima sempurna di setiap kelas, dan juga melalui kerjasama dengan tenaga kesehatan mengadakan penyuluhan pendidikan kesehatan atau edukasi tentang pengelolaan atau manajemen stres dan peningkatan aktivitas fisik serta pemantauan status gizi siswa.

2. Bagi Pendidikan keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi atau bahan referensi pengembangan keilmuan terhadap status gizi remaja, terhadap usaha preventif terjadinya status gizi yang tidak normal pada remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai data awal, menambah referensi, atau memperluas variable untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada remaja seperti faktor gaya hidup, faktor pengaruh teman sebaya dll.