

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kualitas tidur, sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang dengan status gizi siswa SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang memiliki status gizi normal (80,5 %)
2. Lebih dari separuh remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang memiliki kualitas tidur buruk (63,8 %)
3. Mayoritas remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang memiliki sikap gizi seimbang positif (96,3%)
4. Mayoritas remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang memiliki perilaku gizi seimbang baik (92,7%)
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan status gizi remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

- a. Diharapkan remaja dapat mengonsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dan menghindari makanan dengan kandungan minyak dan lemak yang tinggi.
 - b. Diharapkan remaja dapat mengurangi perilaku mengonsumsi makanan dan minuman manis,asin dan berlemak
 - c. Diharapkan remaja yang memiliki sikap dan perilaku gizi seimbang yang baik dapat mempertahankan sikap dan perilakunya. Bagi remaja yang memiliki sikap dan perilaku kurang baik mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan sikap dan perilakunya.
 - d. Diharapkan remaja dapat mengoptimalkan aktivitas mereka pada pagi dan siang hari, dan dapat mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur, sehingga mereka dapat mencapai tidur berkualitas pada malam hari.
2. Bagi Pihak SMPN 21 dan MTsN 4 Padang
- a. Diharapkan pihak sekolah dapat menciptakan kantin yang memiliki jajanan yang sehat dan bergizi seimbang.
 - b. Diharapkan sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk membina pendidikan gizi disekolah bagi pengelola kantin, siswa, dan staf sekolah. Pendidikan gizi berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku makan yang sehat untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan.
 - c. Diharapkan sekolah dapat mendukung kebijakan kantin sehat dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, dengan menyediakan akses air minum yang mudah, membatasi akses terhadap makanan tidak sehat di area sekolah, dan mendukung kegiatan aktifitas fisik atau olahraga di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan temuan dari penelitian ini bisa digunakan sebagai rujukan untuk studi mendatang, dengan mempertimbangkan desain dan alat penelitian yang berbeda untuk memperjelas hubungan antara kualitas tidur, sikap, dan perilaku terkait gizi seimbang dengan status gizi remaja. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor risiko lain yang mempengaruhi status gizi remaja perempuan.

