

BAB 6: PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, durasi tidur dengan status gizi pada siswa SMPN 11 Padang tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil univariat distribusi frekuensi responden sebagian besar memiliki status gizi normal (68,6%), sebagian besar responden memiliki konsumsi makanan cepat saji dengan kategori jarang (53,8%) memiliki perilaku sedentari yang tinggi (72,4%), dan durasi tidur yang sebagian besar cukup (58,3%).
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada siswa SMPN 11 Padang tahun 2024 dengan *p-value* 0,0001 ($p < 0,05$)
3. Tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi pada siswa SMPN 11 Padang tahun 2024 dengan *p-value* 0,248 ($p > 0,05$)
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa SMPN 11 Padang tahun 2024 dengan *p-value* 0,0001 ($p < 0,05$)

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa/i SMPN 11 Padang mulai mengurangi konsumsi makanan yang tinggi kandungan minyak dan lemak seperti gorengan dan

diharapkan remaja juga mulai melakukan aktivitas fisik per harinya untuk mengurangi perilaku sedentari yang tinggi.

6.2.2. Bagi Sekolah

Diharapkan agar sekolah dapat lebih memperhatikan konsumsi makanan cepat saji pada siswa selama berada di lingkungan sekolah dengan menciptakan kantin yang memiliki makanan yang sehat dan bergizi seimbang serta mengawasi makanan yang dijual di luar lingkungan sekolah, selain itu membantu siswa meningkatkan aktivitas fisik melalui pelajaran olahraga dan kegiatan pengembangan diri siswa.

6.2.3. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pengawasan dan menjadi pemberi informasi bagi anak tentang pentingnya menjaga dan mencapai status gizi yang normal. Orang tua juga sangat berperan besar untuk dapat mengawasi konsumsi makanan anak selama di rumah, memperhatikan durasi tidur anak, dan intensitas aktivitas fisik anak agar dapat mencegah terjadinya perilaku sedentari yang dapat meningkatkan permasalahan status gizi pada anak.

6.2.4. 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 konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur dengan status gizi remaja. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lebih lanjut faktor-faktor risiko lain yang mempengaruhi status gizi remaja.