

BAB VI : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas sedentari, dan durasi tidur pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang memiliki status gizi normal
2. Lebih dari setengah siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang memiliki kategori konsumsi *junk food* sering
3. Lebih dari setengah siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang memiliki kategori melakukan aktivitas sedentari tinggi
4. Lebih dari setengah siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang memiliki kategori durasi tidur kurang
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang

8. Terdapat variabel yang berhubungan dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang yaitu konsumsi *junk food* dan aktivitas sedentari menunjukkan hubungan yang signifikan di masing-masing sekolah. Sementara variabel durasi tidur tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan di masing-masing sekolah.

6.2 Saran

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

1. Bagi Remaja
 - a. Diharapkan remaja dapat mempertahankan status gizi normal dengan cara mengurangi konsumsi *junk food* khususnya mie instan, serta mengimbangnya dengan konsumsi sayur dan buah setiap harinya.
 - b. Diharapkan remaja dapat lebih banyak meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti melakukan aktivitas di luar ruangan.
 - c. Diharapkan remaja dapat mengatur jam tidur di malam hari dengan cara mengurangi kegiatan berbasis layar diluar pemakaian untuk belajar.
2. Bagi Pihak Sekolah
 - a. Diharapkan kepada pihak sekolah dapat membuat kebijakan untuk kantin sehat yang menyediakan makanan dan jajan sehat dan bergizi.
 - b. Diharapkan pihak sekolah dapat melakukan kerjasama dengan pihak puskesmas untuk dapat memberikan edukasi terkait gizi agar siswanya menjadi lebih terpapar dengan konsumsi makanan yang sehat dan pentingnya aktivitas fisik.

- c. Diharapkan pihak sekolah dapat menghimbau siswanya untuk dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan program lainnya yang dapat mendukung siswanya menjadi lebih aktif secara fisik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dan dapat mengembangkan penelitian ini seperti menggunakan instrumen *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk melihat kontribusi asupan *junk food* terhadap kejadian gizi lebih. Selain itu, diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor risiko lainnya yang berkemungkinan berkaitan dengan kejadian status gizi lebih pada remaja. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya bisa menggunakan kuesioner yang lain untuk variabel durasi tidur.

