

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan penelitian dan pembahasan penelitian berjudul “Hubungan perilaku makan dan stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 Kota Padang” dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut.

A. Kesimpulan

1. Jenis kelamin yang paling banyak didapatkan pada penelitian ini adalah perempuan dan lebih dari separuh responden adalah remaja akhir (17 tahun).
2. Sebagian besar remaja di SMAN 9 Kota Padang mengalami perilaku makan yang rendah.
3. Sebagian besar remaja di SMAN 9 Kota Padang memiliki tingkat stress baik
4. Sebagian besar remaja di SMAN 9 Kota Padang memiliki status gizi normal
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dan status gizi pada remaja di SMAN 9 Kota Padang
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 Kota Padang.

B. Saran

1. Bagi pendidikan keperawatan

Diharapkan bagi institusi pendidikan kesehatan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan informasi mengenai pengembangan kurikulum pendidikan keperawatan, terutama dalam materi gizi remaja dan manajemen stres, sehingga pelaksanaan asuhan keperawatan pada bidang anak, terkhusus remaja dapat dilaksanakan secara holistic dan berfokus pada klien.

2. Bagi sekolah

Sekolah dapat mengadakan kegiatan edukasi rutin mengenai gizi dan pola makan sehat bagi siswa, termasuk dampaknya pada kesehatan dan prestasi akademik. Menyediakan lingkungan yang mendukung, seperti kantin sekolah dengan pilihan makanan sehat dan layanan konseling psikologis untuk membantu siswa mengelola stres.

3. Bagi responden

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan remaja untuk menambah pengetahuan dan menyadari pentingnya mengelola perilaku makan dan stres, diharapkan lebih peduli terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan memahami pentingnya pola makan sehat untuk kesehatan jangka panjang. Untuk responden yang mengalami stres sedang dan tinggi diharapkan untuk dapat mengelola stres tersebut dan mencari pertolongan kesehatan mental baik yang ada

disekolah seperti BK maupun yang diluar sekolah seperti psikiater atau psikolog.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar atau memperluas lokasi penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih generalisasi. Perlu dilakukan eksplorasi lebih mendalam terhadap faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan antara perilaku makan, stres, dan status gizi, seperti faktor sosial-ekonomi atau pengaruh media sosial

