

BAB VII

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *sedentary lifestyle*, perilaku makan, dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA Xaverius Padang Tahun 2025, yang melibatkan 137 responden, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden berada pada rentang usia 15-18 tahun, dengan sebagian besar merupakan remaja laki-laki dan sebagian besar responden tinggal bersama orang tua
2. Diketahui distribusi frekuensi status gizi remaja, bahwa sebagian besar remaja di SMA Xaverius Padang memiliki status gizi normal dan sebagian kecil lainnya masing-masing memiliki status gizi *underweight* dan *overweight*/ obesitas
3. Diketahui distribusi frekuensi *sedentary lifestyle* remaja, bahwa sebagian besar remaja di SMA Xaverius Padang memiliki tingkat *sedentary lifestyle* sedang dan hampir setengah responden memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi.

4. Diketahui distribusi frekuensi perilaku makan remaja, bahwa sebagian besar remaja di SMA Xaverius Padang memiliki perilaku makan *external eating* dan sebagian kecil lainnya memiliki perilaku makan *restraint eating*
5. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan makan remaja, bahwa sebagian besar remaja di SMA Xaverius Padang memiliki kebiasaan makan yang baik, dan hampir setengah responden lainnya memiliki kebiasaan makan yang kurang baik
6. *Sedentary lifestyle* berhubungan signifikan dengan status gizi remaja ($p\text{-value} = 0,000$).
7. Perilaku makan berhubungan signifikan dengan status gizi remaja ($p\text{-value} = 0,000$).
8. Kebiasaan makan tidak memiliki hubungan dengan status gizi remaja ($p\text{-value} = 0,123$).

B. Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan dan Perawat
Sebagai sumber referensi dan informasi untuk memperluas pengetahuan khususnya mengenai *sedentary lifestyle*, perilaku makan sebagai beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Sehingga diharapkan dapat memberi edukasi pada remaja baik melalui ceramah, poster, booklet atau

pamflet terkait alasan dan dengan cara menghindari *sedentary lifestyle* serta perilaku makan yang tidak terkendali.

2. Bagi Institusi Pendidikan dan Pelayanan Kesehatan

Diharapkan institusi Pendidikan terkait dapat lebih memperhatikan pentingnya mempertahankan status gizi normal pada remaja yang salah satunya dapat dilakukan dengan mengurangi *sedentary lifestyle* seperti pengadaan absen kegiatan fisik terutama di hari libur, pengadaan eksul olahraga yang lebih aktif dan lain-lain. Mendukung pengenalan mengenai perilaku makan dan pengendalian perilaku makan yang dapat dilakukan dengan bimbingan konseling.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan informasi tambahan mengenai hubungan *sedentary lifestyle*, perilaku makan dan kebiasaan makan sebagai beberapa faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Disarankan pada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian terkait faktor lainnya yang dapat memengaruhi status gizi remaja seperti pengetahuan, status sosial ekonomi keluarga atau cara-cara yang efektif untuk mencegah *sedentary lifestyle* yang tinggi, perilaku makan yang tidak sesuai dengan status gizi dan kebiasaan makan yang kurang baik pada remaja.