

BAB VI: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian kelebihan gizi pada siswa-siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa-siswi di SMAS Adabiah Padang memiliki status tidak kelebihan gizi.
2. Setengah siswa-siswi di SMAS Adabiah Padang memiliki pengetahuan gizi kategori sedang.
3. Sebagian besar siswa-siswi di SMAS Adabiah Padang memiliki kualitas tidur yang buruk.
4. Mayoritas siswa-siswi di SMAS Adabiah Padang memiliki kebiasaan sarapan yang jarang (<4 kali/minggu).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa-siswi di SMAS Adabiah Padang tahun 2025.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa-siswi di SMAS Adabiah Padang tahun 2025 dengan *p-value* sebesar 0,028 ($p < 0,05$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa-siswi di SMAS Adabiah Padang tahun 2025.

6.2 Saran

1. Bagi Siswa-siswi

- a. Siswa-siswi dengan status kelebihan gizi diharapkan dapat memperbaiki status gizinya menjadi normal dengan cara lebih memperhatikan pola hidup dan pola makan serta meningkatkan aktivitas fisik agar seimbangnya antara kalori yang masuk dan keluar.
- b. Siswa-siswi diharapkan lebih banyak mencari informasi terkait gizi dari berbagai sumber yang terpercaya untuk meningkatkan pengetahuan serta perubahan perilaku yang lebih baik dalam memilih makanan sehat yang akan dikonsumsi.
- c. Siswa-siswi diharapkan dapat mengatur kebiasaan tidur di malam hari dengan cara menerapkan *sleep hygiene* agar memiliki tidur yang berkualitas, serta dapat mengatur waktu dengan baik dalam menyelesaikan tugas sekolah tanpa harus begadang, dan mengurangi kegiatan berbasis layar di luar pemakaian untuk belajar.
- d. Siswa-siswi diharapkan dapat meningkatkan frekuensi sarapan agar tubuh memiliki tenaga untuk memulai aktivitas, dan tidak merasakan lapar pada siang hari sehingga memicu untuk mengonsumsi makanan yang berlebih.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran status gizi siswa-siswi SMAS Adabiah Padang, sehingga pihak sekolah dapat melakukan kerja sama dengan pihak puskesmas untuk menyelenggarakan penyuluhan terkait pentingnya gizi seimbang melalui kegiatan rutin untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Diharapkan juga pihak

sekolah mampu membuat kebijakan untuk kantin sehat, sehingga siswa dapat mengkonsumsi makanan yang bersih, sehat dan bergizi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan penelitian ini lebih lanjut terkait faktor-faktor lainnya yang berkemungkinan dapat mempengaruhi kejadian kelebihan gizi pada remaja. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencoba untuk menggunakan instrumen atau metode penelitian lainnya.

