

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur buah dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sepertiga responden memiliki status gizi dalam kategori kelebihan gizi (36,1%).
2. Sebagian besar dari responden memiliki perilaku sedentari tinggi (82%).
3. Separuh dari responden memiliki frekuensi konsumsi makanan ultra-proses sering (50%).
4. Separuh dari responden memiliki asupan kalori makanan ultra-proses tinggi (50%) dan juga separuh dari responden memiliki asupan lemak makanan ultra-proses tinggi (50%).
5. Sebagian besar dari responden memiliki frekuensi konsumsi sayur kurang (64,8%) dan sebagian besar dari responden juga memiliki jumlah konsumsi sayur kurang (66,4%). Begitupun dengan konsumsi buah, sebagian besar dari responden memiliki frekuensi konsumsi buah kurang (71,3%) dan sebagian besar dari responden memiliki juga jumlah konsumsi buah kurang (58,2%).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sedentari dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan ultra-proses dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalori dan lemak makanan ultra-proses dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang.

9. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi dan jumlah konsumsi sayur dan buah dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang.

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Responden**

Saran untuk responden adalah rutin melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi perilaku sedentari yang tinggi, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta mengurangi frekuensi dalam mengonsumsi makanan ultra-proses.

### **6.2.2 Bagi Sekolah**

Sekolah diharapkan mendorong aktivitas fisik siswa melalui senam pagi, olahraga terjadwal untuk mengurangi perilaku sedentari. Sekolah dapat bekerja sama dengan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah serta dampak negatif dari makanan ultra-proses, baik melalui penyuluhan maupun dalam materi pelajaran. Sekolah juga perlu mengawasi kantin agar menyediakan makanan sehat serta bekerja sama dengan orang tua dalam mendukung pola makan sehat siswa.

### **6.2.3 Bagi Orang Tua**

Orang tua perlu berperan aktif dalam mengawasi dan mengedukasi anak tentang pentingnya status gizi normal. Hal ini mencakup pengawasan konsumsi makanan ultra-proses, kebiasaan makan sayur dan buah, aktivitas fisik harian, pembatasan perilaku sedentari seperti penggunaan layar berlebihan.

#### 6.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil temuan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai rujukan untuk studi mendatang, dengan mempertimbangkan desain dan alat penelitian yang berbeda untuk memperjelas hubungan antara perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur buah dengan kejadian kelebihan gizi. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lebih lanjut faktor-faktor risiko lain yang mempengaruhi kejadian kelebihan gizi.

