

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja SMA Swasta Kartika 1-5 Padang berjenis kelamin perempuan (56,7%) dengan usia terbanyak adalah 17 tahun (51,2%).
2. Lebih dari setengah remaja SMA Swasta Kartika 1-5 Padang memiliki status gizi dengan kategori tidak gizi lebih (79,5%).
3. Lebih dari setengah remaja SMA Swasta Kartika 1-5 Padang memiliki kebiasaan makan sehat (52%).
4. Lebih dari setengah remaja SMA Swasta Kartika 1-5 Padang memiliki aktivitas fisik sedang (59,1%).
5. Lebih dari sepertiga remaja SMA Swasta Kartika 1-5 Padang memiliki pengetahuan gizi yang cukup (40,2%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang tahun 2025.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang tahun 2025.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang tahun 2025.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Remaja

1. Diharapkan remaja dapat menerapkan kebiasaan makan yang sehat untuk mencegah gizi lebih dengan membatasi konsumsi makanan tinggi energi serta mempertahankan konsumsi sayur dan buah yang cukup guna menjaga kesehatan tubuh.
2. Diharapkan remaja dapat meningkatkan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga keseimbangan energi sehingga membantu mencapai status gizi yang optimal.
3. Diharapkan remaja dapat lebih aktif dalam mencari informasi mengenai gizi dan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat lebih bijak dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

6.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa melalui kerja sama dengan tenaga gizi Puskesmas mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mencegah gizi lebih pada remaja. Sekolah juga diharapkan dapat memberikan sosialisasi kepada penjual di kantin untuk menjual makanan yang sehat seperti sayur dan buah.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan penggunaan desain dan instrumen penelitian yang berbeda agar mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat antar variabel secara lebih menyeluruh. Selain itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi lebih pada remaja.