

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stres psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Distribusi frekuensi asupan karbohidrat remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang sebagian besar adalah asupan responden tergolong kurang.
- b. Distribusi frekuensi asupan lemak remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang sebagian besar adalah asupan responden tergolong kurang dan berlebih.
- c. Distribusi frekuensi asupan protein remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang sebagian besar adalah asupan responden tergolong lebih.
- d. Distribusi frekuensi kebiasaan *emotional eating* remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang sebagian besar adalah kebiasaan *emotional eating* responden rendah.
- e. Distribusi frekuensi kecenderungan tingkat stres psikososial remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang sebagian besar adalah responden sedang mengalami stres ringan.
- f. Distribusi frekuensi status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang sebagian besar adalah responden memiliki gizi baik.
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,349$ ).

- h. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang tahun 2025 ( $p$ -value = 0,018).
- i. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang tahun 2025 ( $p$ -value = 0,399).
- j. Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang tahun 2025 ( $p$ -value = 0,003).
- k. Tidak terdapat hubungan antara kecenderungan tingkat stres psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Padang tahun 2025 ( $p$ -value = 0,922).

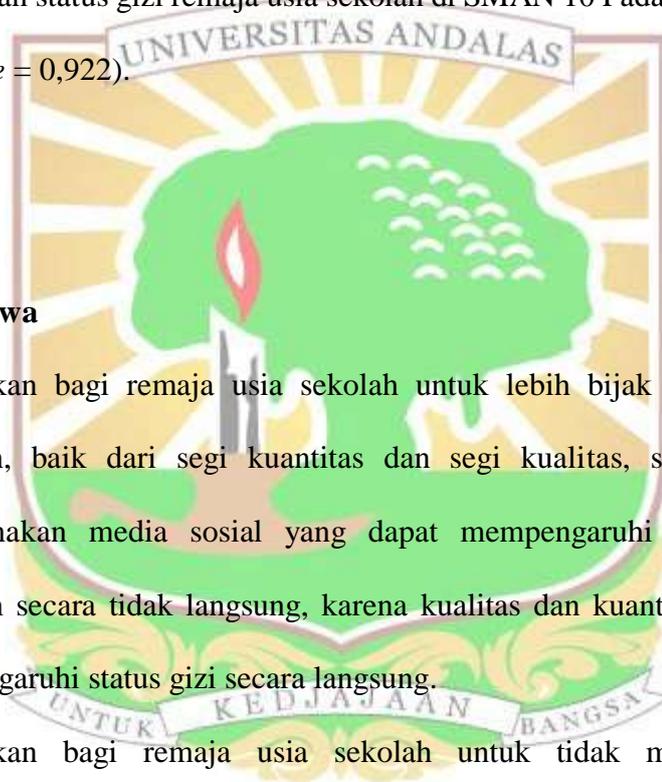
## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Siswa

- a. Diharapkan bagi remaja usia sekolah untuk lebih bijak dalam pemilihan makanan, baik dari segi kuantitas dan segi kualitas, serta bijak dalam menggunakan media sosial yang dapat mempengaruhi sikap preferensi makanan secara tidak langsung, karena kualitas dan kuantitas asupan dapat mempengaruhi status gizi secara langsung.
- b. Diharapkan bagi remaja usia sekolah untuk tidak membiasakan diri melampiaskan emosi melalui makanan, karena jika hal ini dilakukan secara terus menerus maka dapat mempengaruhi status gizi.
- c. Diharapkan bagi remaja usia sekolah untuk mengendalikan stres dengan lebih baik agar tidak mempengaruhi status gizi secara tidak langsung.

### 6.2.2 Bagi Pihak Sekolah

- a. Diharapkan sekolah dapat memberikan edukasi gizi kepada petugas kantin, pedagang kaki lima, dan warung di sekitar sekolah untuk menghindari



menyajakan makanan siap saji, makanan/minuman yang berpemanis, pengawet, kurang serat, tinggi gula, garam dan lemak, sesuai dengan isi Buku Petunjuk Teknis Pembinaan Penerapan Sekolah/Madrasah Sehat Kementerian Kesehatan.

- b. Diharapkan sekolah dapat membuat kebijakan baru terkait akses terhadap makanan siap saji, makanan/minuman yang berpemanis, pengawet, kurang serat, tinggi gula, garam, dan lemak, jika edukasi gizi tidak bisa diterima atau masih belum diterapkan.
- c. Diharapkan sekolah dapat memastikan ulang telah tersedianya lingkungan yang mendukung kesehatan mental, seperti layanan konseling, kegiatan ekstrakurikuler positif, serta pencapaian iklim sekolah yang ramah dan bebas tekanan berlebihan.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor resiko lainnya yang juga dapat mempengaruhi status gizi pada remaja, contohnya seperti aktivitas fisik, karena aktivitas fisik memiliki peran penting dalam keseimbangan energi, serta dapat berhubungan dengan tingkat stres dan pola makan, termasuk *emotional eating*.
- b. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar tidak berfokus pada analisis hubungan saja, akan tetapi juga dikembangkan menjadi intervensi edukasi berupa penyuluhan gizi interaktif, pelatihan keterampilan pengelolaan stres, ataupun kampanye pola makan seimbang sebagai bentuk langkah preventif maupun promotif dalam mencegah permasalahan gizi pada remaja usia sekolah.