

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait faktor risiko konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dan stres akademik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden penelitian terdiri dari 51,8% laki-laki dan 48,1% perempuan, dengan mayoritas berada pada usia 16–17 tahun, baik pada kelompok kasus maupun kontrol.
2. Sebagian besar kelompok kasus (68,5%) memiliki stres akademik tinggi, sedangkan mayoritas kelompok kontrol (63,0%) memiliki stres akademik rendah.
3. Terdapat hubungan bermakna antara stres akademik dengan kejadian gizi lebih pada remaja ( $p = 0,002$ ; OR = 3,700; 95% CI = 1,688–8,208), yang berarti stres akademik tinggi meningkatkan risiko gizi lebih sebesar 3,7 kali dibandingkan stres akademik rendah.
4. Sebagian besar kelompok kasus (51,9%) dan kelompok kontrol (50,0%) memiliki frekuensi konsumsi *junk food* pada kategori sering. Tidak terdapat hubungan bermakna antara konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih ( $p = 1,000$ ; OR = 1,077; 95% CI = 0,506–2,290).
5. Mayoritas kelompok kasus (85,2%) dan kelompok kontrol (79,6%) memiliki aktivitas fisik rendah. Tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ( $p = 0,613$ ; OR = 0,680; 95% CI = 0,250–1,850).

6. Pada kelompok kasus, proporsi stres akademik tinggi ditemukan lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol (68,5% vs 37,0%), sedangkan proporsi stres akademik rendah lebih besar pada kelompok kontrol (63,0% vs 31,5%).
7. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko signifikan terhadap gizi lebih pada remaja, sementara konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik rendah tidak menunjukkan hubungan bermakna dalam penelitian ini.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti ialah sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Diharapkan kepada remaja untuk dapat mengelola stres akademik dengan baik melalui kegiatan positif seperti berolahraga secara rutin, melakukan hobi yang bermanfaat, dan mengatur waktu belajar serta istirahat secara seimbang. Remaja juga diharapkan mengurangi kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan menggantinya menggunakan makanan sehat seperti buah, sayuran, dan sumber protein berkualitas, serta tetap menjaga pola makan yang teratur.

2. Bagi pihak SMA Negeri 9 Kota Padang

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk memberikan edukasi mengenai manajemen stres akademik dan pentingnya menjaga status gizi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan atau konseling. Sekolah juga dapat menyediakan kantin sehat dengan pilihan makanan bergizi dan melakukan pengawasan berkala terhadap jajanan yang dijual di lingkungan sekolah. Selain itu, pihak sekolah

dapat meningkatkan program UKS dengan rutin memantau status gizi siswa melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan acuan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda atau melibatkan variabel lain seperti gaya hidup, pola tidur, dukungan keluarga, dan kesehatan mental. Selain itu, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan wilayah dan jumlah sampel yang lebih luas untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif.

