

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan total pengeluaran energi, melewati waktu makan, konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2026 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang memiliki status gizi yang berada pada kategori gizi baik (71,9), namun masih ditemukan remaja yang memiliki status gizi kurang (13,5%) dan status gizi lebih (14,6%).
2. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa total pengeluaran energi pada sebagian besar responden siswa SMK Negeri 2 Kota Padang berada pada kategori berlebih Berlebih ($TEE > 120\%AKG$) yaitu sebanyak (44,9%).
3. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden siswa di SMK Negeri 2 Kota Padang memiliki kebiasaan sering melewati waktu maka dengan melewati waktu makan lebih dari 3 kali dalam seminggu yaitu sebesar (56,2%).
4. Berdasarkan hasil penelitian, melihat gambaran konsumsi sayur dan buah dibagi 2 yaitu frekuensi konsumsi sayur dan buah dan jumlah konsumsi sayur dan buah. Menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden masuk dalam kategori kurang ($< 5x/Hari$) yaitu sebanyak (92,1%). Pada jumlah konsumsi sayur dan buah dalam gram per hari, sebagian

besar responden dalam kategori kurang (<400 gram /Hari) yaitu sebanyak (95,5%).

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara total pengeluaran energi dengan status gizi remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$).
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan melewatkan waktu makan dengan status gizi remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang dengan nilai *p-value* sebesar 0,187 ($p > 0,05$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang dengan nilai *p-value* sebesar 0,555 ($p > 0,05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang dengan nilai *p-value* sebesar 1,000 ($p > 0,05$).

6.2 Saran

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

1. Bagi Remaja
 - a. Bagi remaja diharapkan untuk mengurangi kebiasaan melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi serta membiasakan meningkatkan konsumsi sayur dan buah, baik dalam hal frekuensi maupun jumlah porsi setiap hari.
 - b. Bagi remaja dengan status gizi normal diharapkan untuk mempertahankan status gizinya, dan diharapkan bagi remaja yang

memiliki permasalahan gizi (gizi kurang dan gizi lebih) agar dapat memperbaiki status gizinya dengan lebih memperhatikan keseimbangan antara aktivitas fisik yang dilakukan dan asupan yang akan dimakan.

2. Bagi Sekolah

- a. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal, pentingnya keseimbangan energi yang masuk dan keluar, pentingnya tidak melewatkan waktu makan terutama pada sarapan, dan pentingnya konsumsi sayur dan buah baik dalam frekuensi dan jumlahnya. Adanya perbedaan permasalahan gizi antar jurusan, dimana jurusan Manajemen Perkantoran (MP) cenderung berisiko mengalami gizi lebih sedangkan jurusan dengan aktivitas fisik lebih tinggi seperti jurusan Usaha Layanan Wisata lebih berisiko mengalami gizi kurang.
- b. Bagi sekolah diharapkan menerapkan kebijakan kantin dengan jajanan yang berbahan sayur dan buah yang bervariasi, menarik, dan terjangkau di kantin sekolah agar dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Lingkungan kantin SMK Negeri 2 Kota Padang masih didominasi oleh makanan cepat saji, gorengan, dan makanan tinggi karbohidrat. Terjadinya ketersediaan menu olahan sayur dan buah sangat terbatas, sehingga kondisi ini berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi sayur dan buah

3. Bagi Peneliti

- a. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian sejenis, disarankan untuk melakukan analisis mengenai keseimbangan energi

dengan mengukur asupan zat gizi harian dan membandingkannya dengan total pengeluaran energi.

- b. Penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar dapat melihat hubungan sebab-akibat dari masing-masing variabel.

