

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 10 Kota Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 15-18 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan.
2. Terdapat remaja yang mengalami status gizi lebih di SMAN 10 Kota Padang.
3. Sebagian besar remaja di SMAN 10 Kota Padang memiliki tingkat konsumsi makanan berisiko tinggi yang cukup sering.
4. Sebagian besar remaja di SMAN 10 Kota Padang memiliki gaya hidup sedentari yang tinggi.
5. Sebagian besar remaja di SMAN 10 Kota Padang memiliki tingkat literasi gizi yang baik.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berisiko tinggi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 10 Kota Padang ($p\text{-value} = 0,061$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 10 Kota Padang ($p\text{-value} = 0,081$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan status gizi lebih remaja di SMAN 10 Kota Padang ($p\text{-value} = 0,063$).

6.2 Saran

1. Bagi Siswa

- a) Diharapkan remaja tetap menerapkan pola makan gizi seimbang dengan membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan air putih sebagai upaya menjaga status gizi dan kesehatan.
- b) Diharapkan remaja meningkatkan kemampuan dalam menerapkan informasi gizi yang diperoleh ke dalam kebiasaan makan sehari-hari sehingga dapat mendukung perilaku hidup sehat.
- c) Diharapkan remaja tetap membatasi waktu sedentari, terutama penggunaan gawai dalam waktu yang lama, serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sesuai rekomendasi untuk menjaga kesehatan.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a) Diharapkan sekolah dapat meningkatkan edukasi gizi secara berkala kepada siswa melalui kegiatan pembelajaran, seminar kesehatan, atau kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong penerapan perilaku makan sehat pada siswa.
- b) Diharapkan sekolah mendukung tersedianya pilihan makanan yang lebih sehat di lingkungan sekolah melalui pengawasan kantin serta kerja sama dengan pedagang di sekitar sekolah.
- c) Diharapkan sekolah terus menyediakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif, seperti penyediaan sarana olahraga, pelaksanaan kegiatan fisik secara rutin, serta edukasi mengenai pembatasan waktu penggunaan gawai di luar kegiatan belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi remaja, seperti total asupan energi, aktivitas fisik, pola tidur, tingkat stres, faktor genetik, dan lingkungan keluarga sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
- b) Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort serta instrumen yang dapat mengukur ukuran porsi dan total asupan energi sehingga hubungan antara konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, literasi gizi, dan status gizi lebih dapat dianalisis secara lebih mendalam.

