

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor risiko konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden merupakan remaja perempuan berusia 17 tahun, dengan mayoritas orang tua berpendidikan perguruan tinggi.
2. Distribusi kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada responden kelas XI di SMAN 10 Kota Padang menunjukkan bahwa 50% responden mengalami kelebihan gizi, yang terdiri atas 25% kategori *overweight* dan 25% kategori obesitas.
3. Frekuensi konsumsi camilan kemasan kategori sering pada kelompok kasus sebesar 50% dan pada kelompok kontrol sebesar 40%. Asupan kalori camilan kemasan kategori tinggi pada kelompok kasus sebesar 32,5% dan pada kelompok kontrol sebesar 12,5%. Kualitas tidur kategori buruk pada kelompok kasus sebesar 80,0% dan pada kelompok kontrol sebesar 37,5%. Perilaku sedentari kategori tinggi pada kelompok kasus sebesar 62,5% dan pada kelompok kontrol sebesar 57,5%.
4. Frekuensi konsumsi camilan kemasan dan asupan camilan kemasan bukan merupakan faktor risiko terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang.

5. Kualitas tidur merupakan faktor risiko terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang.
6. Perilaku sedentari bukan merupakan faktor risiko terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, remaja diharapkan dapat membatasi frekuensi konsumsi camilan kemasan serta menjaga asupan energi dari camilan agar tidak melebihi 20% dari total Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian. Remaja juga dianjurkan untuk lebih cermat dalam membaca Informasi Nilai Gizi pada kemasan sebelum memilih produk. Selain itu, remaja diharapkan menerapkan pola tidur yang baik dengan memenuhi kebutuhan tidur 8–9 jam per malam serta mengurangi perilaku sedentari dengan membatasi waktu penggunaan gawai atau duduk dalam waktu lama dan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur minimal 60 menit per hari sebagai upaya pencegahan *overnutrition*.

6.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada siswa mengenai pembatasan konsumsi camilan kemasan, pemilihan camilan yang sehat, penerapan pola tidur yang baik, serta pengurangan perilaku sedentari melalui kegiatan penyuluhan, media informasi sekolah, maupun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, sekolah diharapkan dapat mendorong siswa untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi mengenai gizi seimbang

dan penerapan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang lebih berkontribusi terhadap kejadian (*overnutrition*) pada remaja, seperti asupan energi total, pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan dukungan keluarga. Penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian (*overnutrition*) pada remaja.

