

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang yang dilakukan terhadap 65 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran status gizi remaja berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 44 orang (72,3%).
2. Gambaran pola makan remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kategori cukup sebanyak 36 orang (55,4%).
3. Gambaran pengetahuan gizi remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kategori kurang sebanyak 32 orang (49,2%).
4. Gambaran aktivitas fisik remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 33 orang (50,8%).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi di SMA Negeri 10 Kupang dengan nilai p-value sebesar 0,834
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi di SMA Negeri 10 Kupang nilai p-value sebesar 0,200
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi di SMA Negeri 10 Kupang nilai p-value sebesar 0,851

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan tetap memperhatikan pola makan yang sehat dan seimbang, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga status gizi, serta mempertahankan aktivitas fisik yang baik guna mendukung pertumbuhan dan kesehatan secara optimal.

2. Bagi sekolah

Sekolah di harapkan dapat meningkatkan program edukasi gizi melalui kegiatan uks, penyuluhan kesehatan, maupun media informasi gizi agar siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya gizi seimbang dan gaya hidup sehat.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan dalam pemenuhan kebutuhan gizi remaja melalui penyediaan makanan yang bergizi, pemantauan pola makan, serta membiasakan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang kemungkinan berhubungan dengan status gizi remaja, seperti pendapatan keluarga, penyakit infeksi, pola asuh orang tua, konsumsi fast food, body image, maupun faktor psikologis, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang lebih mendalam sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.