

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai gambaran pola makan dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 9 Kupang, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik Keluarga: sebagian besar orang tua responden memiliki latar belakang pendidikan tingkat menengah (SMA) dan bekerja di sektor informal (petani, buruh/tukang kayu) dengan tingkat pendapatan dominan berada pada kategori relatif rendah. Kondisi sosio-demografi ini membatasi daya beli (*purchasing power*) keluarga dalam menyediakan variasi bahan pangan bermutu tinggi, seperti daging dan buah-buahan.
2. Gambaran Pola Makan Remaja: mayoritas responden (64,6%) memiliki pola makan dalam kategori baik, diikuti kategori cukup (32,9%), dan sebagian kecil kategori kurang (2,4%). Kebiasaan konsumsi didominasi oleh makanan pokok (nasi) dan lauk pauk lokal terjangkau (ikan dan telur). Namun, tingkat variasi konsumsi buah-buahan segar masih tergolong rendah serta ditemukannya kebiasaan mengudap (*snacking*) jajanan tinggi kalori di lingkungan sekolah.
3. Gambaran Status Gizi Remaja: berdasarkan indeks antropometri IMT/U (Permenkes No. 2 Tahun 2020), mayoritas responden memiliki status gizi normal (70,7%). Meskipun demikian, masih ditemukan masalah beban ganda gizi (*double burden of malnutrition*), yaitu responden dengan status gizi kurang/kurus (7,3%) dan status gizi lebih/obesitas (22,0%).
4. Keterkaitan Pola Makan dan Status Gizi: secara umum, pola makan yang teratur dan bergizi mendukung tercapainya status gizi normal pada remaja. Munculnya kelompok remaja dengan gizi lebih diduga dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dari jajanan tinggi kalori dan berkurangnya aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*). Sedangkan gizi kurang dipicu oleh tingginya kebutuhan metabolisme saat pertumbuhan pesat (*growth spurt*) yang tidak diimbangi kecukupan asupan nutrisi harian

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, disampaikan beberapa saran akademis dan praktis yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi remaja di SMA Negeri 9 Kupang untuk lebih meningkatkan kesadaran gizi secara mandiri. Remaja diharapkan dapat membiasakan diri mengonsumsi makanan bernutrisi seimbang dengan memperbanyak porsi sayur dan buah lokal, serta membatasi konsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak guna menjaga keseimbangan status gizi tetap normal.

2. Bagi Pihak Sekolah (SMA Negeri 9 Kupang)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan kesehatan sekolah. Pihak sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk edukasi gizi secara berkala, serta melakukan pembinaan pada pengelola kantin sekolah agar membatasi penjualan makanan berkalori tinggi dan menyediakan pilihan jajanan sehat bagi siswa.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi yang bermanfaat untuk mengembangkan ilmu sehingga dapat digunakan oleh mahasiswa/I sebagai acuan dalam menambah pengetahuan terkait pola makan dan status gizi.