

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Status gizi sampel sebagian besar kategori normal sebanyak 169 sampel (76,5%), kategori gizi kurang sebanyak 35 sampel (15,8%), kategori gizi lebih sebanyak 14 sampel (6,3%) dan kategori obesitas sebanyak 3 sampel (1,4%).
2. Aktivitas fisik sampel sebagian besar kategori berat sebanyak 170 sampel (76,9%), aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 37 sampel (16,7%) dan aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 14 sampel (6,3%).
3. Kualitas tidur sampel sebagian besar kategori buruk sebanyak 121 sampel (54,8%) dan kualitas tidur kategori baik sebanyak 100 sampel (45,2%).
4. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang ($p = 0,551$).
5. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja usia 15-18 di SMK Negeri 3 Kupang ($p = 0,937$).

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah SMK Negeri 3 Kupang
Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan informasi terkait pentingnya ilmu gizi pada pelajaran penjaskes.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pemahaman dan acuan rujukan bagi penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi remaja di SMK N 3 Kupang.
3. Bagi Remaja di SMK Negeri 3 Kupang
Diharapkan remaja dapat memahami manfaat serta dampak dari aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik maupun tidak baik dan efeknya pada status gizi. Remaja diharapkan dapat mengatur pola aktivitas fisik dan pola tidur dengan baik agar tidak terjadi perubahan status gizi yang kurang maupun gizi lebih.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Menyesuaikan waktu sebaik mungkin dengan jadwal siswa/i sehingga saat akan melakukan pengambilan data tidak kekurangan waktu. Memberikan penjelasan lebih detail mengenai poin-poin pertanyaan pada kuesioner agar siswa/i dapat memahami dan mampu menjawab kuesioner dengan baik dan tepat, serta lakukan observasi mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti asupan zat gizi.