

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Status gizi sampel sebagian besar kategori normal sebanyak 109 sampel (49,3%), kategori gizi kurus dengan sangat kurus sebanyak 97 sampel (43,9%), kategori gizi Gemuk-obesitas sebanyak 15 sampel (6,8%).
2. tingkat stres sampel sebagian besar dengan kategori Stres berat-sangat berat sebanyak 156 sampel (70,6%), tingkat stres dengan kategori Stres ringan-sedang sebanyak 37 sampel (44%) dan tingkat stres dengan kategori normal sebanyak 21 sampel (9,5%).
3. Kualitas tidur sampel sebagian besar kategori buruk sebanyak 119 sampel (53,8%) dan kualitas tidur kategori baik sebanyak 102 sampel (46,2%).
4. Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang ($p = 0,669$).
5. ada hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja usia 15-18 di SMK Negeri 3 Kupang ($p = 0,024$).

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah SMK Negeri 3 Kupang
Pihak sekolah dipercaya dapat memberikan data mengenai pentingnya gizi bagi UKS
2. Bagi Institusi Pendidikan
Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara tingkat stres, kualitas tidur, dan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kupang.
3. Bagi Remaja di SMK Negeri 3 Kupang
4. Generasi muda harus bisa memahami manfaat dan kelemahan perasaan cemas, kualitas tidur, dan status gizi. Remaja hendaknya mempunyai pilihan untuk mengendalikan perasaan gugup dan mengatur istirahat dengan baik agar tidak terjadi perubahan status sehat, baik gizi kurang maupun gizi lebih.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Ubahlah waktu sebaik mungkin sesuai dengan jadwal siswa sehingga pada saat mengumpulkan informasi tidak ada kekurangan waktu. Memberikan penjelasan yang lebih rinci mengenai fokus pertanyaan pada survei sehingga siswa dapat memahami dan dapat menjawab survei dengan baik dan tepat, serta menyebutkan fakta-fakta yang dapat diamati mengenai berbagai variabel yang dapat mempengaruhi status kesehatan.