

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang mengenai hubungan perilaku diet dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun dapat disimpulkan bahwa :

1. Diketahui terdapat 80 responden (65,0%) yang melakukan perilaku diet tidak tepat, lebih tinggi dibandingkan dengan 43 responden (35,0%) yang melakukan perilaku diet tepat.
2. Diketahui hanya 91 siswa (74,0%) yang melakukan aktivitas fisik berat, sedangkan 25 siswa (20,3%) melakukan aktivitas fisik ringan, 7 siswa (5,7%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 91 siswa (74,0%) melakukan aktivitas fisik berat.
3. Diketahui dari 123 responden, sebanyak 72 orang siswa (58,5%) memiliki status gizi sedang, 47 orang siswa (38,2%) memiliki status gizi buruk dan 4 orang siswa (3,3%) memiliki status gizi gemuk.
4. Hasil uji Chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel status gizi dengan perilaku diet pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang, ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,561 atau $p > 0,05$.
5. Hasil uji Chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang, ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,990 atau $p > 0,05$.

B. Saran

a. Bagi Siswa SMA Negeri 6 Kota Kupang

Bagi siswa di SMA Negeri 6 Kota Kupang diharapkan untuk lebih peduli dalam menjaga asupan makanan baik itu secara kualitas maupun kuantitas dan aktivitas fisik untuk menjaga status gizi agar tetap normal atau optimal.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya bisa melanjutkan penelitian mengenai hubungan perilaku diet dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang

c. Bagi Poltekkes Kemenkes Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan serta pembinaan kepada remaja tentang status gizi.