

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Tingkat Stress dan pola makan dengan Status Gizi pada remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Status Gizi remaja paling banyak adalah dalam kategori status baik yaitu sebanyak 99 orang (76,7%) dan paling sedikit dalam kategori dalam kategori gizi lebih sebanyak 1 orang (0,8%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat stress pada remaja paling banyak adalah stres berat sebanyak 54 (41,9 %), dan paling sedikit dalam kategori stres normal 6 (4,7%).
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pola makan remaja paling banyak yaitu dalam kategori normal sebanyak 97 orang (75,2%) dan paling sedikit yaitu dalam kategori kurang yaitu 1 orang (0,8%).
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi remaja (p-value 0,898 atau $>0,05$).
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja (p-value 0,965 atau $>0,05$).

B. Saran

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan unuk bisa melatih pikiran untuk fokus pada satu hal yang dapat mengurangi kecemasan dan melakukan aktivitas fisik lembut untuk membantu mengurangi stres.

2. Bagi SMA Negeri 6 Kota Kupang

Tingkatkan pendidikan gizi di sekolah, seperti: Kunjungan ahli gizi, Kegiatan olahraga dan menyediakan kantin sehat.

3. Bagi institusi Poltekkes Kemenkes Kupang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan penelitian selanjutnya bagi institusi di Poltekkes Kemenkes Kupang dan pihak-pihak yang membutuhkan informasi dalam mengatasi masalah status gizi lebih pada remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan para peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan desain penelitian yang berbeda untuk memahami hubungan sebab akibat antar variabel asupan makanan, aktivitas fisik, peingetahuan giizii dan status sosial ekonomi tidak hanya sebatas menggambarkan hubungan antar variabel saja.