

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden, bahwa usia remaja didominasi pada usia 17 tahun (86,4%). Remaja dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 26 orang (44,1%) dan perempuan sebanyak 33 orang (55,9%). Pendidikan ayah dan ibu didominasi tamat SMA/ sederajat sebanyak 41 dan 36 orang (69,5% dan 61,0%). Pekerjaan ayah dominan wiraswasta sebanyak 24 orang (29,6%) dan ibu dominan tidak bekerja atau ibu rumah tangga yaitu sebanyak 30 orang (50,8%). Pendapatan keluarga didominasi pada pendapatan keluarga yang sangat tinggi yaitu sebesar 63,3% atau sebanyak 38 orang. Banyaknya uang saku remaja berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 28 orang (47,5%). Besaran keluarga didominasi pada kategori keluarga kecil yaitu sebanyak 27 orang (45,8%).
2. *Sedentary Lifestyle* meliputi kategori 3 kategori yaitu tinggi >5 jam/hari sebanyak 54 orang (91,5%), sedang 2-5 jam/hari sebanyak 2 orang (3,3%) dan rendah <2 jam/hari sebanyak 4 orang (6,8%).
3. Kebiasaan Makan yang terbentuk dari penelitian ini yaitu kebiasaan makan *western* dan kebiasaan makan *Mixed*. Kebiasaan makan *western* tinggi mengkonsumsi kelompok pangan daging olahan, produk susu tinggi lemak dan fast food. Kebiasaan makan *western* meliputi kuartil 1 sebanyak 4 orang (6,8%), kuartil 2 sebanyak 5 orang (8,5%), kuartil 3 sebanyak 22 orang (37,3%) dan

kuartil 4 sebanyak 28 orang (47,5%). Kebiasaan makan *Mixed* ditandai dengan tinggi mengkonsumsi kelompok pangan serelia, makanan laut dan sayuran. 1 sebanyak 4 orang (6,8%), kuartil 2 sebanyak 3 orang (5,1%), kuartil 3 sebanyak 23 orang (39,0%) dan kuartil 4 sebanyak 29 orang (49,2%).

4. Status gizi remaja meliputi status gizi buruk sebanyak 6,8%, status gizi baik sebanyak 62,7%, status gizi lebih sebanyak 11,9% dan status gizi lebih sebanyak 18,6%.
5. Hasil uji *rank spearman sedentary lifestyle* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan bernilai 0.028 dan nilai tersebut <0.05 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.287 yang artinya hubungan kedua variabel dikatakan berhubungan rendah.
6. Hasil uji *rank spearman* kebiasaan makan *western* dan status gizi terdapat hubungan yang positif dan signifikan bernilai 0.002 dengan koefisien korelasi sebesar 0.403 yang artinya hubungan kedua variabel dikatakan berhubungan sedang. Hasil uji *rank spearman* kebiasaan makan *Mixed* dan status gizi terdapat hubungan yang positif dan signifikan bernilai 0.000 dengan koefisien korelasi sebesar 0.490 yang artinya hubungan kedua variabel dikatakan berhubungan kuat.
7. Hasil analisis *regresi linear berganda* terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan (*western* dan *Mixed*) dengan status gizi = $-2.708 + 0.124 \text{ sedentary lifestyle} + 0.075 \text{ kebiasaan makan western} + 0.583 \text{ kebiasaan makan Mixed}$. Dari persamaan tersebut diketahui nilai konstanta (a) sebesar -2.784, hasil nilai konstanta (a) yang bernilai negatif, yaitu

-2.708 memiliki arti apabila *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan sama dengan nol (0) maka status gizi menalami penurunan. Nilai koefisien korelasi variabel kebiasaan makan *Mixed* (X_3) yaitu sebesar 0.406 memiliki arti kebiasaan makan *Mixed* berhubungan positif dengan status gizi dan memiliki tingkat hubungan yang sedang. Kebiasaan makan *Mixed* merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan status gizi karena nilai koefisien korelasinya paling tinggi dibandingkan variabel yang lain.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja banyak melakukan aktivitas sedentari yang tinggi dan sering melakukan *screening time* dan bermain gadget.
2. Hasil penelitian menunjukkan cukup banyak persentase permasalahan status gizi remaja diatas 5% dan data ini dapat dijadikan referensi untuk pemerintah setempat malakukan intervensi dengan cara bekerjasama dengan puskesmas setempat seperti penyuluhan.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka disarankan hal-hal berikut:

1. Diharapkan keluarga responden penelitian lebih memperhatikan kebiasaan makan gizi seimbang, mengurangi makanan dan minuman manis, gorengan dan membiasakan mengkonsumsi buah dan sayuran.

2. Diharapkan untuk pemerintah dan tenaga kesehatan setempat untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan sosialisasi tentang gizi pada remaja ke sekolah-sekolah.

