

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden remaja didominasi usia 17 tahun (86,4%). Jenis kelamin didominasi perempuan sebanyak 33 orang (55,9%). Pendidikan ayah dan ibu didominasi SMA/Sederajat 41 dan 36 orang (69,5% dan 61,0%). Pekerjaan ayah didominasi wiraswasta sebanyak 24 orang (40,7%). Pekerjaan ibu didominasi tidak bekerja sebanyak 30 orang (50,8%). Pendapatan keluarga paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 34 orang (57,6%). Uang saku remaja paling banyak pada kategori sedang sebanyak 28 orang (47,5%). Besaran keluarga didominasi oleh kategori keluarga kecil sebanyak 27 orang (45,8%).
2. Asupan zat gizi makro meliputi asupan protein yaitu asupan sangat kurang 4 orang (6,8%), kurang 11 orang (18,6%), sesuai/normal 27 orang (45,8%), lebih 17 orang (28,8%). Asupan karbohidrat kategori baik sebanyak 28 orang (47,5%), lebih sebanyak 31 orang (52,5%). Asupan lemak dengan kategori baik sebanyak 6 orang (10,2%), dan lebih sebanyak 53 orang (89,8%).
3. Durasi tidur remaja dengan kategori kurang sebanyak 18 orang (30,5%), cukup sebanyak 41 orang (69,5%).
4. Status gizi remaja meliputi gizi kurang sebanyak 4 orang (6,8%), gizi baik 37 orang (62,7%), gizi lebih sebanyak 7 orang (11,9%), dan obesitas sebanyak 11 orang (18,6%).

5. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan protein dan status gizi dengan koefisien korelasi $r = 0,703$, dan $p\text{-value} = 0.000$ artinya hubungan antar variabel dikatakan berhubungan kuat. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan karbohidrat dan status gizi dengan koefisien korelasi $r = 0.532$ dan $p\text{-value} = 0.000$ yang artinya hubungan antar variabel berhubungan sedang. Hasil uji *rank spearman* untuk asupan lemak dan status gizi menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan lemak dan status gizi dengan koefisien korelasi $r = 0.352$ dan $p\text{-value} = 0.006$ yang artinya hubungan kedua variabel memiliki keeratan lemah.
6. Hasil uji *rank spearman* untuk durasi tidur dan status gizi menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara durasi tidur dan status gizi dengan koefisien korelasi $r = -0.681$ dan $p\text{-value} = 0.000$ yang artinya memiliki korelasi terbalik dengan keeratan kuat.
7. Hasil analisis *regresi linear berganda* terdapat hubungan negatif dan signifikan antara asupan zat gizi makro dan durasi tidur dengan status gizi remaja dengan nilai signifikansi sebesar (0.023) dan nilai $Y = -3.868 + 0.025 X_1 + 0.007 X_2 + 0.017 X_3 + -0.269 X_4$ atau Status Gizi = $-3.868 + 0.025$ asupan protein + 0.007 asupan karbohidrat + 0.017 asupan lemak - 0.269 durasi tidur, dan nilai *adjusted R square* sebesar 0.691. Hal ini berarti sebesar 69,1% variabel status gizi dijelaskan oleh variabel asupan zat gizi makro dan durasi tidur, sedangkan sisanya 30,9% dijelaskan oleh faktor- faktor diluar penelitian ini. Keeratan hubungan asupan protein dan durasi tidur dengan status gizi

termasuk kategori lemah, namun jika dibandingkan diantara keduanya, durasi tidur memiliki keeratan hubungan yang lebih besar dengan status gizi dibandingkan asupan protein.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan :

1. Remaja mengalami status gizi lebih dan obesitas akibat durasi tidur yang kurang oleh karena itu, anjuran untuk tidur 8-9 jam setiap malam akan membantu menjaga status gizi normal.
2. Remaja yang kekurangan asupan zat gizi makro rentan untuk mengalami permasalahan gizi baik gizi kurang, gizi lebih atau obesitas. Oleh karena itu, disarankan untuk menjaga konsumsi asupan zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan agar status gizi tetap normal.

5.3 Saran

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

1. Bagi masyarakat agar lebih memperhatikan makanan dengan gizi seimbang, memperhatikan kecukupan harian, dan memperhatikan durasi waktu tidur perharinya.
2. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk merancang kegiatan baik untuk meningkatkan asupan zat gizi makro, durasi tidur, dan status gizi