

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas responden merupakan remaja berusia 13 tahun sebanyak 38 siswa (40%) dan minoritas responden merupakan remaja berusia 11 tahun sebanyak 8 siswa (8,4%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 responden (50,5%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 responden (49,5%). Sebagian besar responden memiliki uang saku sedang (11000-15000) sebanyak 26 responden (27,4%).
2. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering sebanyak 63 responden (66,3%) dan sebagian kecil responden memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kategori rendah sebanyak 32 responden (33,7%).
3. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian responden memiliki tingkat aktivitas fisik sangat ringan sebanyak 19 responden (20,0%), sebagian lainnya memiliki aktivitas ringan sebanyak 49 responden (51,6%), sedang sebanyak 20 responden (21,1%) dan berat sebanyak 7 (7,4%).

4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi lebih sebanyak 47 responden (49,5%), sebagian lainnya memiliki status gizi normal sebanyak 29 responden (30,5%), obesitas 19 responden (20%).
5. Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan status gizi dengan nilai koefisien  $r=0,350$  dan  $p\text{-value}=0,001$ . Artinya semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji maka status gizi remaja akan semakin gemuk bahkan obesitas. Responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki status gizi lebih sebesar 30%.
6. Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan nilai koefisien  $r= -0,340$  dan  $p\text{-value}= 0,001$ . Artinya semakin rendah aktivitas fisik pada remaja maka status gizinya akan meningkat. Responden yang memiliki aktivitas ringan cenderung memiliki status gizi lebih sebesar 33.6%.
7. Berdasarkan hasil uji regresi berganda menunjukkan hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktivitas fisik dengan status gizi dengan persamaan regresi  $Y= 3.211 + 510X_1 - 1.220X_2$  dan nilai *adjust r square* 0,156 yang artinya sebesar 15,6% variabel status gizi dijelaskan oleh variabel frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktivitas fisik, sedangkan 84,8% lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor diluar penelitian ini.

## 5. 2. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil dari penelitian ini sebagian siswa memiliki status gizi lebih dan obesitas sehingga data ini bisa menjadi referensi bagi orang tua agar dapat memperhatikan asupan zat gizi anaknya.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini juga sebagian siswa memiliki status gizi lebih dan beberapa obesitas, hal ini didukung dengan temuan pilihan makanan yang tersedia dikanting sekolah. Diharapkan agar pihak sekolah dapat lebih memperhatikan ketersediaan pilihan makanan dikantin sekolah guna meningkatkan status gizi siswa.

## 5. 3. Saran

Adapun saran-saran yang berkaitan dengan kesimpulan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan menambahkan beberapa variabel diluar dari variabel dalam penelitian ini seperti pengetahuan gizi dan uang saku pada remaja guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Diharapkan remaja secara perlahan dapat mengubah kabiasaan makan yang salah (terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji) dengan kebiasaan makan sesuai dengan “isi piringku” dan dapat meningkatkan aktivitas fisik guna meningkatkan status gizi remaja.