

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden, mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu remaja dengan usia 15 tahun sebanyak 22 responden (33,3%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 responden (71,2%). Sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan latar belakang pendidikan orang tua pada jenjang menengah yaitu ayah dengan pendidikan tamat SMA/Sederajat sebanyak 46 responden (69,7%) dan ibu dengan pendidikan terakhir yang sama pada jenjang SMA/Sederajat sebanyak 44 responden (66,7%). Sebagian ayah umumnya bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 30 responden (45,5%) dan ibu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 46 responden (69,7%). Kondisi ekonomi keluarga responden tergolong bervariasi, namun mayoritas berada pada kelompok berpendapatan rendah yaitu sebanyak 21 responden (31,8%), dengan uang saku harian yang relatif kecil yaitu sebanyak 32 responden (48,5%).
2. Hasil penelitian sebagian besar siswa SMAN 5 Pematangsiantar memiliki pengetahuan gizi pada kategori sedang sebanyak 41 responden (62,1%).
3. Hasil penelitian sebagian besar siswa SMAN 5 Pematangsiantar memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 35 responden (53%).
4. Hasil penelitian pada status gizi, sebagian besar siswa SMAN 5 Pematangsiantar berada pada kategori baik sebanyak 52 responden (79%).

5. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan nilai $r = 0,063$ dengan nilai *p-value* 0,230.
6. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai $r = 0,536$ dengan nilai *p-value* 0,000.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian, implikasi dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan terkait gizi bahwa pentingnya mengetahui pengaruh dari pengetahuan gizi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan pendidikan gizi di sekolah.
2. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga status gizi dan kebugaran tubuh. Peningkatan aktivitas fisik dapat dilakukan melalui edukasi di lingkungan sekolah terkait pentingnya aktivitas fisik bagi remaja.

5.3 Saran

Berdasarkan temuan dan hasil dalam penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa, diharapkan untuk memperhatikan dan mengatur aktivitas fisik untuk menjaga status gizi agar tetap normal.
2. Bagi Sekolah, disarankan untuk menyusun dan melaksanakan program rutin peningkatan aktivitas fisik siswa dan edukasi terkait gizi yang berpengaruh terhadap pemahaman remaja terkait status gizi dan kesehatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi serta dapat dilakukan pengembangan dengan menambahkan variabel lain terkait faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi dan dengan menggunakan instrumen lain yang lebih lengkap.

