

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan :

1. Responden pada penelitian ini berjumlah 42 orang, dengan jumlah 22 orang jenis kelamin perempuan dan 20 orang jenis kelamin laki-laki. Adapun karakteristik responden yang juga diamati adalah Pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, serta besaran uang saku siswa.
2. Aktivitas fisik remaja di SMP An-Nizam Medan yang memiliki kategori berat sebesar 19% kategori sedang sebesar 64,3% dan aktivitas fisik siswa dengan kategori ringan sebanyak 16,7%.
3. Asupan lemak remaja di SMP An-Nizam Medan dengan kategori lebih sebesar 78,6%, sedangkan kategori kurang sebesar 4,8%.
4. Status gizi remaja di SMP An-Nizam Medan dengan kategori status gizi lebih remaja tidak lebih sebanyak 64,3%, sedangkan status gizi lebih sebanyak 35,7%.
5. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih remaja di SMP An-Nizam Medan.
6. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan lemak dengan status gizi lebih remaja di SMP An-Nizam Medan.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan asupan lemak dengan status gizi lebih remaja di SMP An-Nizam Medan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat implikasi dalam penelitian sebagai berikut :

1. Hasil penelitian pada aktivitas fisik remaja di SMP An-nizam lebih dominan pada kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebesar 64,3%. Hal ini mengandung implikasi bahwa siswa/i remaja di SMP An-nizam Medan tergolong sudah cukup/baik melakukan aktivitas fisik untuk mendapatkan status gizi yang baik
2. Hasil penelitian pada asupan lemak masih banyak yang tergolong tinggi/cukup dimana asupan lemak lebih sebesar 78,6%. Hal ini mengandung implikasi bahwa siswa/i remaja di SMP An-Nizam Medan harus lebih menurunkan persentase asupan lemak guna memiliki asupan gizi yang ideal.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Agar mendapat hasil yang lebih baik, diharapkan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan metode berbeda dan jumlah populasi yang cukup banyak.
2. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali faktor kenaikan asupan lemak dan aktivitas fisik siswa, serta faktor lainnya yang dapat memengaruhi tingkat status gizi lebih responden.
3. Disarankan bagi masyarakat untuk lebih mengetahui pentingnya asupan lemak dalam masa pertumbuhan remaja.