

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin laki – laki sebesar 50,60 persen. Pendidikan ayah termasuk kategori tamat SMA/ sederajat sebesar 57 persen. Pendidikan ibu termasuk kategori tamat SMA/ sederajat sebesar 69,60 persen. Pekerjaan ayah sebagai petani sebesar 75,90 persen. Pekerjaan ibu sebagai petani sebesar 77,20 persen dan besar keluarga termasuk kategori sedang sebesar 48,10 persen.
2. Aktivitas fisik siswa termasuk kategori ringan sebesar 48,10 persen.
3. Pengetahuan gizi seimbang siswa termasuk kategori baik sebesar 68,40 persen.
4. Status gizi siswa termasuk kategori baik sebesar 79,70 persen
5. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Sperman* menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai  $r = -0,224$  dan  $p\text{-value } 0,047 (<0,05)$  Artinya, semakin rendah aktivitas fisik siswa, maka semakin buruk status gizi siswa.
6. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Sperman* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dengan nilai  $r = 0,210$  dan  $p\text{-value } 0,063 (>0,05)$
7. Pada penelitian ini tidak dapat melanjutkan analisis regresi linear berganda karena salah satu variabel independen tidak berhubungan dengan variabel dependen

## 5.2 Implikasi

Implikasi yang tercantum di bawah ini didasarkan pada temuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Sebaiknya sekolah memberikan edukasi gizi atau pendidikan gizi dua kali seminggu, agar pengetahuan siswa yang rendah tentang gizi lebih baik dan bertambah agar status gizi siswa lebih terjaga dengan pengetahuan yang didapatkan mereka dari sekolah.
2. Sebaiknya sekolah dan pihak guru membuat kegiatan yang bisa meningkatkan aktivitas fisik siswa dengan cara melakukan peregangan bersama sebelum memulai pembelajaran, senam ringan di sela pergantian jam pembelajaran. Dengan kegiatan tersebut siswa bisa lebih terbiasa bergerak aktif secara rutin.

## 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel yang lain seperti asupan energi dan pola makan untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi pembaca, dapat dijadikan bahan referensi untuk mencegah masalah gizi dan meningkatkan status gizi menjadi lebih baik
3. Bagi tempat penelitian, pihak terkait disarankan memberikan edukasi mengenai gizi yang lebih baik dan pemantauan terhadap kondisi remaja mengenai gizi yang berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan bantuan ahli gizi atau pihak puskesmas.