

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Kejadian Gizi Lebih di SMP Negeri 31 Medan”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yaitu sebagian besar siswa termasuk pada usia berusia 14 tahun (50, 6%). Uang saku tertinggi yaitu berada pada rentang Rp. 6.000, 00 – Rp. 20.000, 00 (83, 1%). Pendidikan ayah dan ibu sebagian besar yaitu tamatan SMA/MA/SMK sebanyak (68, 8%) untuk pendidikan ayah sebanyak (67, 5%) untuk pendidikan ibu. Pekerjaan ayah sebagian besar yaitu wiraswasta (42, 9%) dan pekerjaan ibu sebagian besar yaitu Tidak Bekerja/Ibu Rumah Tangga (49, 4%). Penghasilan ayah sebagian besar termasuk $\geq$ UMR sebanyak 49 orang (63,6%) dan penghasilan ibu termasuk $<$ UMR sebanyak 47 orang (61%). Besaran keluarga terbanyak yaitu kategori sedang (50, 6%).
2. Tingkat stres pada siswa sebagian besar termasuk pada kategori stres yaitu sebanyak 42 orang (54, 5%).
3. Asupan energi pada siswa sebagian besar termasuk pada kategori tidak memenuhi sebanyak 50 orang (64, 9%).
4. Gizi lebih pada siswa sebagian besar termasuk pada kategori tidak gizi lebih sebanyak 41 orang (53, 2%).

5. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang tidak signifikan antara tingkat stres dengan gizi lebih dengan nilai $p\text{ value} = 0,770$ pada taraf signifikan 0,05 yang artinya tingkat stres yang dialami para responden tidak terbukti secara statistik berpengaruh terhadap terjadinya gizi lebih
6. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan gizi lebih dengan nilai $p\text{ value} = 0,002$ pada taraf signifikan 0,05 yang artinya asupan energi terbukti memiliki peran penting dalam memengaruhi terjadinya gizi lebih pada responden.

1.2 Implikasi

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

1. Hasil penelitian di SMP Negeri 31 Medan, penelitian di SMP Negeri 31 Medan menunjukkan adanya tingkat stres yang tinggi pada siswa. Untuk mengatasinya, pihak sekolah terkhususnya pegawai di ruangan BK diharapkan dapat menyelenggarakan sosialisasi atau penyuluhan secara berkala terkait manajemen stres, pentingnya kesehatan mental, dan penerapan pola hidup sehat bagi para siswa. Selain itu, sekolah juga dapat meningkatkan akses terhadap layanan konseling serta mendorong kegiatan positif seperti olahraga, kegiatan seni, dan aktivitas kreatif lainnya untuk membantu siswa lebih rileks dan mampu mengelola tekanan dengan lebih baik.
2. Hasil penelitian di SMP Negeri 31 Medan, penelitian di SMP Negeri 31 Medan menunjukkan adanya asupan energi siswa yang tidak memenuhi.

Pihak sekolah dapat menyelenggarakan edukasi mengenai gizi seimbang dan program “Isi Piringku” dengan bekerja sama tenaga kesehatan, guna meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga asupan energi yang seimbang.

3. Hasil dari penelitian di SMP Negeri 31 Medan, penelitian di SMP Negeri 31 Medan menunjukkan adanya beberapa siswa yang memiliki status gizi tidak normal atau gizi lebih. Sebagai langkah penanganan, sekolah dapat melaksanakan kegiatan penyuluhan mengenai pola makan bergizi serta manfaat aktivitas fisik.

1.3 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal, penelitian selanjutnya dianjurkan menggunakan pendekatan yang berbeda, menambahkan variabel tambahan, serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh temuan yang lebih bervariasi.

2. Bagi Pembaca

Dapat digunakan sebagai acuan untuk menjaga pola hidup sehat dan konsumsi makanan yang sehat juga beragam agar tidak memiliki tingkat stres yang tinggi dan status gizi berlebih.

3. Bagi Masyarakat

Dapat menjadi dorongan agar selalu rutin mengecek kesehatan khususnya memantau konsumsi makanan sehari-hari dan perubahan berat badan.

4. Bagi Tempat Penelitian

Kepala sekolah dan guru diharapkan lebih selektif dalam menentukan jenis jajanan yang disediakan di kantin, sehingga makanan yang dikonsumsi siswa lebih terjamin kualitasnya dan dapat mendukung pemeliharaan status gizi yang baik.

