

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini untuk melihat status gizi remaja terdiri dari mayoritas berdasarkan usia 13 tahun sebanyak 29 orang (42,6%), mayoritas berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang (57,4%), mayoritas berdasarkan pendidikan ayah tamat SMA sebanyak 48 orang (70,6%), mayoritas berdasarkan pendidikan ibu tamat SMA sebanyak 47 orang (69,1%), mayoritas berdasarkan pekerjaan ayah sebagai petani sebanyak 48 orang (70,6%), mayoritas berdasarkan pekerjaan ibu sebagai petani sebanyak 50 orang (73,5%), mayoritas berdasarkan penghasilan ayah kategori rendah sebanyak 42 (61,8%), mayoritas berdasarkan penghasilan ibu kategori rendah sebanyak 30 orang (44,1%), mayoritas berdasarkan besaran keluarga kategori sedang sebanyak 31 orang (45,6%), dan mayoritas berdasarkan uang saku kategori rendah sebanyak 57 (83,8%).
2. Asupan energi pada remaja dalam penelitian ini adalah terdapat pada kategori sangat kurang yaitu sebesar 92,6%.
3. Status gizi pada remaja termasuk pada kategori status gizi baik sebanyak 85,3%
4. Hasil analisis korelasi rank spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel asupan energi dengan status gizi

pada remaja dengan nilai *sperman's Rho* = 0,187 dengan nilai p value 0,127 ( $p > 0,05$ ).

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat di implikasikan yaitu:

1. Sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi gizi kepada remaja, khususnya mengenai pentingnya keseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik. Program seperti penyuluhan gizi, kantin sehat, serta kegiatan olahraga teratur perlu terus ditingkatkan sebagai upaya mendukung status gizi yang optimal pada remaja.
2. Remaja disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan sehari-hari yang seimbang, tidak hanya dari segi jumlah energi, tetapi juga kualitas makanan yang dikonsumsi. Selain itu, remaja dianjurkan untuk menjaga aktivitas fisik yang cukup agar keseimbangan energi dalam tubuh tetap terjaga dan mendukung pertumbuhan serta kesehatan yang optimal.

## 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Setiap keluarga khususnya orang tua harus mampu lebih memperhatikan asupan ataupun makanan yang dikonsumsi oleh anak remaja, perilaku sehari-hari, serta kebiasaan jajan makanan yang kurang sehat serta yang menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan.

2. Kepala sekolah serta tenaga kesehatan agar meningkatkan sosialisai serta edukasi yang mampu mengatasi asupan energi yang kurang pada setiap remaja.

