

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin lebih banyak responden dengan jenis kelamin perempuan dibanding jenis kelamin laki-laki; sebagian besar responden berumur 16 tahun; rata-rata uang saku/jajan responden sebesar Rp. 14.000; pendidikan ayah responden sebagian besar SMA; pendidikan ibu responden sebagian besar SMA; sebagian besar pekerjaan ayah responden adalah wiraswasta; pekerjaan ibu responden sebagian besar adalah ibu rumah tangga; dan sebagian besar responden memiliki besaran keluarga dengan kategori keluarga kecil (≤ 4 orang).
2. Perilaku makan remaja termasuk dalam kategori kurang baik sebesar 50,70 persen dengan rerata $62 \pm 14,3$.
3. Aktivitas fisik remaja termasuk dalam kategori sedang sebesar 90,10 persen dengan rerata $1841,2 \pm 708,6$ METs.
4. Status gizi remaja termasuk dalam kategori gizi kurang sebesar 43,70 persen dengan rerata $0,36 \pm 1,83$.
5. Hasil analisis uji kolerasi *rank spearman*, terdapat hubungan positif dan signifikan antara perilaku makan dengan status gizi remaja dengan koefisien korelasi sebesar 0,408 dan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan 0,05

yang artinya semakin baik perilaku makan remaja maka semakin baik juga status gizi remaja.

6. Hasil uji kolerasi *rank spearman*, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dengan koefisien korelasi sebesar -0,516 dan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan 0,05, artinya artinya semakin rendah aktivitas fisik remaja maka status gizi remaja kurang baik
7. Hasil uji regresi linear berganda terdapat hubungan negatif dan signifikan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja dengan nilai *p-value* sebesar (0,000) dan nilai $Y = -1,906 + 0,062X_1 + 0,002X_2$. Nilai konstanta (a) yang bertanda negatif, yaitu -1,906 artinya apabila perilaku makan dan aktivitas fisik sama dengan nol (0) maka status gizi mengalami penurunan. Nilai koefisien regresi variabel perilaku makan (X_1) yaitu sebesar 0,062 artinya perilaku makan berhubungan positif dengan status gizi. Nilai koefisien regresi variabel aktivitas fisik (X_2) yaitu sebesar 0,002 artinya aktivitas fisik berhubungan positif dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan perilaku makan merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan status gizi karena koefisien regresinya 0,062; lebih besar daripada aktivitas fisik (0,002). Kesimpulan terdapat hubungan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA Negeri 1 Sei Rampah.

5.2 Implikasi

Adapun implikasi dari hasil penelitian:

1. Pihak pemerintah daerah setempat khususnya Dinas Kesehatan Kabupaten diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan pihak sekolah untuk dapat melaksanakan program edukasi gizi mengenai pedoman gizi seimbang dan pentingnya makan-makanan beragam dan bergizi.
2. Pihak sekolah sebaiknya membuat kegiatan senam satu kali dalam seminggu agar siswa aktif berolahraga dan mewajibkan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

5.3 Saran

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

1. Dilakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda seperti asupan zat gizi makro dan mikropola makan, kebiasaan jajan, dan lain sebagainya.
2. Diharapkan kepada dinas kesehatan Kabupaten Serdang Bedagai dapat memberikan edukasi mengenai gizi seimbang kepada siswa-siswa dan melakukan pemeriksaan status gizi secara rutin dan berkala.

Diharapkan kepada para siswa dapat menerapkan pedoman gizi seimbang termasuk pemeriksaan dan pemantauan berat badan dan tinggi badan secara rutin agar dapat mempertahankan status gizi tetap optimal dan mencapai status gizi yang baik.