

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul ”Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden diperoleh sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 47 responden (74,6%). Sebagian besar responden jenis kelamin perempuan sebanyak 39 responden (61,9%). Sebagian besar ayah responden berpendidikan SMA/Sederajat sebanyak 41 responden (65,1%). Sebagian besar ibu responden berpendidikan SMA/Sederajat sebanyak 41 responden (65,1%). Sebagian besar pekerjaan ayah sebagai petani sebanyak 53 responden (84,1%). Sebagian besar pekerjaan ibu sebagai petani sebanyak 55 responden (87,3%). Sebagian besar pendapatan ayah responden termasuk kategori sedang sebanyak 27 responden (42,9%). Sebagian besar pendapatan ibu responden termasuk kategori sedang sebanyak 33 responden (52,2%). Sebagian besar responden termasuk kategori keluarga sedang sebanyak 44 responden (69,8%). Sebagian besar responden memiliki uang saku yang termasuk kategori sedang sebanyak 45 responden (71,4%).
2. Hasil penelitian sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Tigapanah memiliki asupan energi kurang sebanyak 31 responden (49,2%).
3. Hasil penelitian sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Tigapanah memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 38 responden (60,3%).

4. Hasil penelitian sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Tigapanah memiliki status gizi baik sebanyak 44 responden (69,8%).
5. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan energi dengan status gizi dengan $r = 0,289$ dengan $p\text{-value } 0,022$.
6. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai $r = -0,453$ dengan $p\text{-value } 0,000$.
7. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan terdapat hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi. Persamaan regresi $Y = 3,386 + 0,021X_1 - 3,111X_2$ dengan nilai adjusted R square diperoleh sebesar 0,235. Hal tersebut berarti sebesar 23,5% variabel status gizi dijelaskan oleh variabel asupan energi dan aktivitas fisik sesuai dengan penelitian ini, sedangkan sisanya 76,5% dijelaskan oleh faktor lain diluar dari penelitian ini.

5.2 Implikasi

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

- a. Hasil dari penelitian pada SMA Negeri 1 Tigapanah sebagian remaja asupan energi belum sesuai dengan kebutuhan sehari. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) mengonsumsi makanan yang beragam.
- b. Hasil dari penelitian pada SMA Negeri 1 Tigapanah sebagian remaja memiliki aktivitas fisik yang kurang. Pihak terkait dapat memberikan

edukasi pentingnya aktivitas fisik yang aktif terhadap status gizi dan dapat mengadakan senam rutin untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja.

5.3 Saran

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

- a. Bagi peneliti, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel yang lain seperti gaya hidup dan kualitas tidur untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
- b. Bagi pembaca, dapat dijadikan bahan referensi untuk mencegah masalah gizi dan meningkatkan status gizi menjadi lebih baik.
- c. Bagi tempat penelitian, pihak terkait dapat memberikan edukasi terkait gizi yang lebih baik dan pemantauan terhadap kondisi remaja mengenai gizi yang berpengaruh terhadap asupan energi dan aktivitas fisik dengan bantuan puskesmas atau ahli gizi.