

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden remaja pada penelitian ini sebagian besar berusia 16-18 tahun sebanyak 42 orang (76,4%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (52,7%) dan laki-laki 26 orang (47,3%). Uang saku sebagian besar termasuk kategori tinggi (>Rp10.000-Rp20.000) yaitu 27 orang (49,1%). Pendidikan ayah dan ibu sebagian besar termasuk kategori tamat SMA/MA/ sederajat 36 orang (65,5%) dan 35 orang (63,6%). Pekerjaan ayah sebagian besar didominasi kategori wiraswasta yaitu 35 orang (63,6%) dan pekerjaan ibu sebagian besar termasuk kategori ibu rumah tangga yaitu 36 orang (65,5%). Pendapatan ayah didominasi kategori sedang (Rp 1.500.000 – Rp 3.500.000) dan rendah (<Rp1.500.000) yaitu 20 orang (36,4%). Besaran keluarga termasuk kategori keluarga sedang (5-6 orang) yaitu 29 orang (52,7%).
2. Kebiasaan makan pada remaja dengan kategori kebiasaan makan baik sebanyak 33 orang (60%) dan kebiasaan makan kurang baik sebanyak 22 orang (40%).
3. Status gizi remaja meliputi status gizi normal yaitu 40 orang (72,7%), status gizi buruk 2 orang (3,6%), status gizi kurang 2 orang (3,6%), status gizi lebih 8 orang (14,5%), dan obesitas 3 orang (5,5%).

4. Hasil analisis uji korelasi *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi dengan nilai *p-value* 0,501.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada siswa/i di SMAS Al Washliyah 1 Medan yaitu:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian remaja memiliki kebiasaan makan kurang baik karena lebih menyukai makanan cepat saji dan mengonsumsi sayuran dalam jumlah yang tidak mencukupi (kurang dari tiga porsi per hari) yang akan berdampak pada status gizi.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini remaja dengan kebiasaan makan kurang baik memiliki status gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih dan obesitas yang dapat mempengaruhi pada prestasi belajar dan mempengaruhi kesehatan.

## 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Diharapkan remaja lebih memperhatikan pemilihan makanan seperti mengurangi makanan cepat saji dan mengonsumsi sayuran dalam porsi yang cukup.
2. Diharapkan remaja lebih memperhatikan berat badan secara berkala dan dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat kedepannya