

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang perilaku sadar gizi dan kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara perilaku sadar gizi kecuali aspek pengetahuan dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun.
2. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Pengetahuan

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda serta faktor lain yang berkaitan dengan *overweight* seperti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan ketahanan pangan di keluarga.

##### 2. Bagi Masyarakat

Bagi responden penelitian agar lebih peduli terhadap status gizi dengan melakukan hal-hal yang terdapat pada pedoman gizi seimbang. Baiknya tingkat pengetahuan yang tinggi juga harus dibarengi dengan sikap dan tindakan agar status gizi tetap terjaga.

##### 3. Bagi Instansi

Meningkatkan akses informasi kesehatan dan gizi seimbang di sekolah