

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