

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja laki-laki di SMK Nusantara Palu didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja laki-laki di SMK Nusantara berusia 17 tahun 42,5%, status gizi baik 59,7%, aktivitas fisik sedang 57,4% dan kualitas tidur buruk 53,5%. Kualitas tidur buruk didukung oleh penilaian subyektif yaitu cukup buruk 48,1% dan durasi tidur selama 6-7 jam 45,0%.
2. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja laki-laki di SMK Nusantara Palu.
3. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja laki-laki di SMK Nusantara Palu.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan *literature review* bagi peneliti yang tertarik melakukan penelitian sejenis. Disarankan untuk peneliti selanjutnya, melakukan penelitian yang lebih luas terkait faktor lain seperti asupan energi dan penyakit infeksi yang mempengaruhi status gizi.

2. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat, terutama remaja laki-laki, diharapkan untuk menjaga aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik guna memiliki status gizi baik dan terhindar dari masalah kesehatan yang bisa mempengaruhi produktivitas harian.

3. Bagi tempat meneliti

Disarankan kepada pihak sekolah untuk mendorong siswa(i) agar aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti bidang keolahragaan guna memantau aktivitas fisik tetap normal.