

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 91 remaja di Kelurahan Nunu mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden berusia 18 tahun (36,3%), berjenis kelamin perempuan (58,2%) dan pendidikan mayoritas SMA (53,8%).
2. Sebagian besar responden tergolong dalam kategori sering mengonsumsi jajanan (58,2%), terutama makanan yang digoreng seperti nugget ayam goreng, bakso bakar, sosis bakar, serta minuman manis seperti es teh poci dan es Milo. Selain itu, mayoritas responden juga memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan (67,0%), yang ditandai dengan kebiasaan bermain handphone lebih dari lima jam per hari dan jarang melakukan aktivitas olahraga.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi pada *p-value* 0,00. Dan responden yang sering mengonsumsi jajanan cenderung memiliki status gizi lebih.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi *p-value* 0,002. responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki status gizi lebih dibandingkan aktivitas fisik sedang.

B. Saran

berdasarkan penelitian yang telah dijalankan ada beberapa saran yang dapat diajukan, sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas wawasan mengenai pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik pada remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan lembar observasi guna memperoleh data yang lebih akurat, serta melibatkan jumlah responden yang lebih banyak agar temuan lebih mewakili dan dapat digeneralisasikan.

2. Bagi Masyarakat

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan anak dengan menyediakan makanan bergizi dan memberikan edukasi tentang dampak buruk makanan tidak sehat. Masyarakat juga dapat membentuk komunitas peduli remaja untuk mengawasi kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Kesadaran bersama penting agar pola hidup tidak sehat tidak berdampak negatif pada generasi muda di masa depan.

3. Bagi institusi penelitian

Disarankan agar pihak kelurahan bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk mengadakan edukasi remaja tentang bahaya konsumsi jajanan berlebihan dan pentingnya aktivitas fisik, serta melakukan pemantauan gizi secara berkala melalui posyandu remaja atau penyuluhan rutin di lingkungan RT/RW.