

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dijabarkan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi memiliki aktivitas sedentari tinggi sebanyak 87,9%; pengetahuan gizi tinggi 63,6%; frekuensi makan tidak teratur 88,4%; asupan energi cukup 53%; asupan karbohidrat kurang 81,8%; asupan protein cukup 60,6%; serta asupan lemak cukup 51,5%.
2. Status gizi pada siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi sebanyak gizi kurang 6,1%, gizi lebih 24,2%, dan obesitas 15,2%.
3. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas sedentari, pengetahuan gizi, dan frekuensi makan dengan status gizi.
4. Terdapat hubungan antara rerata asupan energi dengan status gizi diperoleh $p = 0.015$ ($p\text{-value} < 0,05$).
5. Tidak terdapat hubungan antara rerata asupan karbohidrat, protein, dan lemak dengan status gizi.

6.2. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat dapat mengambil variabel frekuensi makan untuk melihat frekuensi makan sehari-hari.
2. Bagi sekolah dapat melakukan pemantauan berat badan setiap bulan untuk mencegah terjadi masalah status gizi pada remaja.
3. Bagi institusi dapat memberikan edukasi dan konsultasi gizi terkait aktivitas sedentari dan status gizi bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2023). Gambaran Perilaku Sedentari Pada Siswa SMA X Kota Bekasi. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 15-19.
- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Pustaka Kesehatan*, 11(2), 92-101.
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129-137.
- Amelia, A. R., Syam, A., & Fatimah, S. (2013). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar. *Skripsi. Makasar. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*.
- Ari W. Wibowo. 2011. 200 Rekor Menakjubkan Bumi Nusantara. Jakarta: Ufuk Press.
- Aulia, N. R. . (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>.
- Ayuningsih, S., & Nugroho, P. S. (2021). Korelasi Frekuensi Makan dan Jumlah Uang Saku Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja di SMPN 8 Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 2(2), 1123-1130.
- Azizah, N., Nastia, & Sadat, A. (2022). Strategi Dinas Kesehatan Dalam Menekan Laju Penderita Stunting Di Kabupaten Buton Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 4145–4152
- Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).

- Danty, F., Syah, M., & Sari, A. (2019). The Hubungan Indeks Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43-54.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fajanah, F. (2018). *Faktor – Faktor Determinan Sedentay Lifestyle pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi covid-19. *Ejournal Unesa*, 9(01), 95-100.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29-38.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96.
- Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Sma Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250-265.
- Indrasari, O., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(3), 128-132.
- Jeki, A. G., & Isnaini, I. F. (2022). Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematis Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 117-126.

Kementrian Kesehatan RI. 2023. Masalah Gizi Pada Remaja. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja

Kementrian Kesehatan RI (2019) *Apa Definisi Aktivitas Fisik?*, Direktorat P2PTM. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>

Kemenkes RI. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja: The Relationship Of Macro Nutritional Intake And Physical Activity With Nutritional Status In Adolescents. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 51-61.

Khomsan, A. (2000). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.

Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemnkes RI. 2021. Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Lestari, M. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Prevalensi Overweight (Pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 11 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).

Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73-80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>

Mar'ah, F. (2017). *Hubungan Sedentary Life dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SDN Mangkura 1 Makassar*. 1-74.

- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160-168.
- Martalisa, W., & Budisetyani, W. (2013). Hubungan intensitas keikutsertaan hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 116-128.
- Miyatun. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sman 1 Cikarang Selatan Bekasi Jawa Barat Tahun 2018 . *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 18–25.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1).
- Nasrum, A. (2018). Uji normalitas data untuk penelitian. *Jayapangus Press Books*, i-117.
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa Mts. s An-nurkota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 169-175.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421-426.
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185-191.
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Debby, E. S. (2017). Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Argipa*, 2(2), 65-74.
- Oematan, G., & Oematan, G. (2021). Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja Sleep duration and sedentary activity as a risk factor for obesity hypertension in adolescents. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4, 147-156.

- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41, 365-373. <https://doi.org/https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- Pramita, R. D., & Griadhi, I. P. A. (2015). Hubungan antara perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas V di SD Cipta Dharma Denpasar. *Denpasar: Universitas Udayana, Fakultas Kedokteran*.
- Pramudita, S. R., & Nadhiroh, S. R. (2018). Gambaran Aktivitas Sedentari Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih Dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Pribadi, P. S. A., & Nurhayati, F. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 327–330.
- Qomariah, S., Herlina, S., Sartika, W., & Juwita, S. (2022). Pengaruh Frekuensi Makan Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 di Pekanbaru. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 25-29.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125-130.
- Retnawati, H. (2017). Teknik Pengambilan Sampel. In *Disampaikan Pada Workshop Update Penelitian Kuantitatif, Teknik Sampling, Analisis Data, Dan Isu Plagiarisme* (pp. 1-7).

- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. Penerbit NEM.
- Safitri, A. L. D., & Kurniawan, S. S. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari Kota Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 9(1), 62-68.
- Siwi, N. P., & Paskarini, I. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, Dan Protein Dengan Status Gizi (Studi Kasus pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1-12.
- Sumartini, H. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Mata Kuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik UNPAS Bandung. PFTJ,(Online), Vol. 6, No. 1.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1-6.
- Suryani, P., & Lundy, F. (2022). Pengembangan Metode Edukasi Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Sma Di Wilayah Kota Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 8(1), 11-18.
- Susanti, H. F. N., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Mojosari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 219-223.
- Thamaria, Netty. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ubaidillah, M., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 9-12.
- Uburo, Irene. 2014. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Samratalangi. *Jurnal eBiomedik*. 2(1).

Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan gizi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, status gizi dan kebugaran jasmani guru olahraga sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197.