

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan tinggi gula dan makanan tinggi lemak dengan IMT/U pada remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kue memiliki rata-rata skor konsumsi paling tinggi yaitu 10,64.

Diikuti coklat dan permen yang memiliki masing-masing rata-rata skor 10,58. Berdasarkan skor hal ini menunjukkan bahwa ketiga jenis makanan tersebut merupakan makanan tinggi gula yang paling sering dikonsumsi pada remaja. Hampir sebagian remaja mengonsumsi yupi-yupi (44,2%), coklat (41,9%), serta es krim dan Roma Malkist (39,5%) dengan frekuensi konsumsi terbanyak 1–3 kali per bulan atau per minggu.

2. Ayam goreng memiliki rata-rata skor konsumsi paling tinggi yaitu 15,47. Diikuti tempe goreng dengan rata-rata skor 13,72 dan tahu goreng memiliki rata-rata skor 12,09. Berdasarkan skor hal ini menunjukkan bahwa ketiga jenis makanan tersebut merupakan makanan tinggi lemak yang paling sering dikonsumsi pada remaja. Sebagian remaja mengonsumsi tahu goreng (52,3%) dan tempe goreng (50,0%) sebanyak 1–3 kali per minggu, sedangkan hampir

sebagian responden mengonsumsi bakwan (43,0%), mie goreng (41,9%), dan ayam goreng (38,4%).

3. Nilai Z-score IMT/U remaja adalah -0,773 rata-rata status gizi normal. Nilai Z-score IMT/U terendah adalah -3,12 dengan status gizi buruk dan tertinggi 2,75 dengan status gizi obesitas. Sebagian responden (73,3%) memiliki status gizi normal, hampir sebagian responden (16,3%) memiliki status gizi gemuk, sebagian kecil responden (4,7%) obesitas, sebagian kecil remaja (4,7%) kurus, dan sebagian kecil juga remaja (1,2%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi gula dengan IMT/U pada remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026 dengan nilai p-value = 0,002 dan koefisien korelasi (r) = 0,330 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan lemah.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi lemak dengan IMT/U pada remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026 dengan nilai p-value = 0,000 dan koefisien korelasi (r) = 0,457 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang.

B. Saran

1. Bagi MAN 1 Kota Bengkulu

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat kepada

siswa melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), penyuluhan kesehatan, maupun media informasi lainnya. Selain itu, sekolah diharapkan dapat mengawasi jenis makanan yang dijual di lingkungan sekolah dengan membatasi penjualan makanan tinggi gula dan tinggi lemak serta menyediakan alternatif jajanan yang lebih sehat.

2. Bagi Siswa MAN 1 Kota Bengkulu

Siswa diharapkan dapat menerapkan pola makan gizi seimbang dengan membatasi konsumsi makanan tinggi gula dan tinggi lemak serta meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan air putih. Selain itu, siswa juga diharapkan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur untuk mempertahankan status gizi yang normal dan mencegah terjadinya overweight maupun obesitas.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat berperan aktif dalam mengawasi pola makan anak dengan menyediakan makanan yang bergizi seimbang di rumah serta membatasi konsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula maupun tinggi lemak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja, seperti aktivitas fisik, durasi penggunaan gawai, pola tidur, konsumsi makanan cepat saji, faktor genetik, dan kondisi sosial ekonomi keluarga

sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja.

