

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Sebagian besar jumlah responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan, berjumlah 25 orang (52,1%) dan berusia 17 tahun, berjumlah 33 orang (68,8%).
2. Rata-rata asupan protein siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat sebesar 91,44%.
3. Rata-rata asupan lemak siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ngamprah sebesar Bandung Barat 148,96%.
4. Rata-rata durasi tidur siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ngamprah Bandung Barat dalam satu hari adalah 7,1 jam.
5. Jumlah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ngamprah Bandung Barat yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 26 orang (54,2%).
6. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan protein dan kegemukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat dengan nilai $p=0,001$.
7. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dan kegemukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat dengan nilai $p=0,002$.
8. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola tidur dan kegemukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat dengan nilai $p=0,001$.

7.2 Saran

1. Sesuai dengan hasil analisis hubungan asupan protein dan asupan lemak maka perlu melakukan pengaturan pola makan gizi seimbang meliputi jenis, frekuensi, dan porsi makan, olahraga secara rutin, memilih jajanan yang sehat, dan mengontrol berat badan setiap bulannya agar terhindar dari kegemukan.

2. Sesuai dengan hasil analisis pola tidur siswa, sebaiknya untuk membuat jadwal atau rencana dan skala prioritas setiap harinya, agar dapat beristirahat secara teratur, dan tidak bermain ponsel ketika memulai tidur.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambahkan variabel faktor genetik, pendidikan, dan sosial ekonomi, agar dapat mengetahui faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan risiko kegemukan.