

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **C. KESIMPULAN**

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (56,7%), berusia 16 tahun (63,3%), memiliki jarak rumah ke sekolah >2 km (53,3%), memiliki waktu tempuh untuk pergi ke sekolah 10-20 menit (73,3%), dan memiliki uang saku sebesar Rp10.000,00-Rp20.000,00 (70%).
2. Responden dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 30%, cukup sebanyak 26,7%, dan kurang sebanyak 43,3%.
3. Responden dengan kebiasaan sarapan baik sebanyak 26,7% dan kurang sebanyak 73,3%.
4. Responden yang menggunakan transportasi aktif untuk pergi ke sekolah sebanyak 3,3% dan transportasi pasif sebanyak 96,7%.
5. Responden dengan status gizi lebih sebanyak 70% dan obesitas sebanyak 30%.
6. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI di SMAN 4 Purwokerto.
7. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI di SMAN 4 Purwokerto.
8. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan transportasi dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI di SMAN 4 Purwokerto.

### **D. SARAN**

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi untuk memberikan edukasi terkait pentingnya menerapkan perilaku gizi seimbang, mendorong siswa untuk sarapan pagi, serta menggunakan meningkatkan tingkat aktivitas fisik seperti berolahraga dan berjalan kaki guna mencegah gizi lebih.

## 2. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang dengan mengakses informasi terkait gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, serta melakukan sarapan pagi setiap hari sebelum pukul 09.00 pagi. Selain itu, untuk meningkatkan aktivitas fisik seperti berolahraga, berjalan kaki guna mengurangi risiko gizi lebih.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap variasi sampel, sehingga sampel menjadi lebih beragam.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel kualitas sarapan serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan transportasi.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti terkait variabel penggunaan transportasi dan kaitannya dengan kejadian gizi lebih secara lebih mendalam dan pada siklus kehidupan yang lain.