

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Aktivitas Fisik, Praktik Kesehatan dan Gizi serta Status Gizi remaja pada Era *New normal* Covid-19 di SMAN 6, maka dapat disimpulkan:

1. Aktivitas fisik remaja sebagian besar (66,7%) pada karegori ringan.
2. Praktik kesehatan remaja sebagian besar (45,5%) pada kategori kurang.
3. Praktik gizi remaja sebagaian besar (84,8%) kategori cukup.
4. Status gizi remaja kategori normal sebesar (87,9%), kurus sebesar (3,0%), status gizi gemuk sebesar (3,0%) dan status gizi obesitas sebesar (6,1%).

#### **B. Saran**

1. Bagi remaja untuk perlu lebih meningkatkan aktivitas fisik diluar rumah yang lebih banyak bergerak seperti bersepeda, melakukan permainan olahraga bulu tangkis, sepak bola dan yang lainnya.
2. Bagi remaja untuk perlu meningkatkan praktik kesehatan utamanya menjaga kebersihan tangan menggunakan air mengalir serta sabun setiap kali selesai melakukan kegiatan apapun serta mengurangi aktivitas bergadang dengan bermain game hingga larut malam.
3. Bagi remaja yang memiliki masalah gizi kurang agar meningkatkan komsumsi makanan bergizi seimbang serta pada remaja yang memiliki masalah gizi lebih agar menerapkan praktik gizi seimbang dengan baik dan meningkatkan aktivitas fisiknya.
4. Bagi sekolah agar memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak status gizi kurang maupun gizi lebih serta memberikan edukasi dan pemahaman akan pentingnya penerapan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keseharian.

