

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri usia 16-18 tahun di pondok pesantren Miftahul Huda Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
2. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri usia 16-18 tahun di pondok pesantren Miftahul Huda Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian serta kesimpulan yang telah diperoleh maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak pondok pesantren, diharapkan dapat memperbaiki jam makan yang diberikan kepada santriwati dan menu makanan yang disediakan, terutama dalam pemilihan menu agar tidak memakai bahan yang sama secara berulang.
2. Bagi santriwati, penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik, seperti dapat melakukan senam bersama dalam waktu luang dan olahraga ringan sebelum waktu tidur.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain yang belum diteliti seperti *insomnia*, *binge eating*, dan konsumsi obat-obatan terhadap kejadian gizi lebih.