

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *Night Eating Syndrome* (NES) dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2026, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja di SMP Negeri Ciamis menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki indikasi NES yaitu sebanyak 80 responden (88,9%), sebanyak 8 responden (8,9%) teridentifikasi mengalami NES, dan 2 responden (2,2%) memenuhi kriteria NES secara klinis. Total prevalensi NES dalam penelitian ini adalah 11,1%.
2. Gambaran status gizi remaja di SMP Negeri 2 Ciamis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berstatus gizi normal yaitu sebanyak 60 responden (66,7%), diikuti status gizi kurus sebanyak 23 responden (25,6%), gemuk sebanyak 4 responden (4,4%), dan obesitas sebanyak 3 responden (3,3%). Kondisi ini mencerminkan fenomena beban ganda malnutrisi (beban ganda malnutrisi) dalam satu populasi sekolah.
3. Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *Night Eating Syndrome* (NES) dengan

status gizi remaja di SMP Negeri 2 Ciamis ($r = 0,180$; $p\text{-value} = 0,090 > 0,05$), maka H_0 diterima, H_a ditolak. Meskipun demikian, arah hubungan positif yang ditemukan menunjukkan kecenderungan bahwa skor NES yang semakin tinggi berpotensi diikuti dengan nilai IMT yang lebih tinggi.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan menerapkan pola makan dan pola tidur yang sehat dengan mengurangi kebiasaan begadang, membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, membiasakan sarapan, serta menghindari makan berlebihan pada malam hari.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan meningkatkan edukasi gizi dan pola hidup sehat melalui program UKS, serta bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk melakukan pemantauan status gizi dan penyuluhan mengenai perilaku makan sehat pada remaja.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat melakukan deteksi dini perilaku *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja serta memberikan edukasi mengenai pola makan, kualitas tidur, dan manajemen stres untuk mencegah gangguan kesehatan di masa mendatang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel, memperluas lokasi penelitian, serta menambahkan variabel seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, asupan makan, dan tingkat stres agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, peneliti dapat menggunakan teknik observasi dalam menilai perilaku responden untuk memperoleh data yang lebih objektif.

5. Peran Orang tua

Orang tua disarankan lebih memperhatikan pola makan remaja, terutama kebiasaan makan pada malam hari, dengan menerapkan jadwal makan yang teratur, menyediakan makanan bergizi seimbang, serta memberikan edukasi dan pendampingan agar remaja dapat menjaga status gizinya tetap optimal.