

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan 5 jurnal yang didapatkan mengenai pola makan remaja selama pandemi sebagian besar mengalami perubahan. Yaitu 3 jurnal mengatakan terjadi peningkatan pada frekuensi makan, porsi makan, dan peningkatan konsumsi camilan. 2 jurnal menjelaskan perubahan pola makan menuju yang lebih baik yaitu peningkatan konsumsi lauk hewani, sayur, dan buah karena kesadaran remaja akan hal dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh.
2. Terjadi Penurunan aktivitas fisik pada remaja disebabkan karena diberlakukannya physical distancing dan membatasi pergerakan seseorang untuk keluar rumah untuk mencegah penularan virus. 6 jurnal hasil penelitian menunjukkan bahwa Aktivitas Fisik dalam kategori rendah dan sedang. Disisi lain Aktivitas sedentari yang sering dilakukan selama masa pandemi yaitu melalui menonton TV, bermain komputer, serta duduk bermalas-malasan, hanya berdiam diri duduk di laptop dan layar selama penguncian.
3. 11 jurnal yang telah direview sebagian besar responden memiliki status gizi normal selama pandemi, namun ada juga yang beresiko obesitas dan mengalami keanikan berat badan selama pandemi Covid 19.
4. Berdasarkan analisis mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi remaja selama pandemi Covid-19 pada 11 jurnal. Terdapat 4 jurnal yang menyatakan ada hubungan aktivitas fisik terhadap perubahan status gizi remaja dan 2 menyatakan tidak ada hubungan diakibatkan status gizi . Sedangkan mengenai pola makan terdapat 5 jurnal yang menyatakan hubungan pola makan dengan status gizi remaja selama pandemi.

B. Saran

Adapun saran dari kajian study literatur ini yaitu khususnya untuk remaja tetap menjaga pola makan dengan makanan yang lebih sehat dan tepat dengan gizi seimbang dan tepat waktu pada saat pandemi Covid-19 untuk mempertahankan daya imunitas tubuh guna memutus mata rantai penyebaran. Selain itu, peningkatan aktifitas fisik sebaiknya dilakukan untuk tetap menjaga kebugaran dan menyeimbangkan antara asupan dan penggunaan energi agar tercapai status gizi yang normal.