

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kebiasaan jajan, durasi penggunaan gadget, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Pertiwi 1 Padang tahun 2023, maka dapat disimpulkan:

1. Hasil univariat distribusi frekuensi responden sebagian besar memiliki status gizi normal, sebagian besar responden memiliki kebiasaan jajan dengan kategori jarang, memiliki durasi penggunaan gadget yang tinggi lebih banyak, serta memiliki aktivitas fisik yang sebagian besar berkategori sedang.
2. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja pada siswa/i SMA Pertiwi 1 Padang tahun 2023 dengan *p-value* 0,648 ( $p > 0,05$ ).
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan gadget dengan status gizi remaja pada siswa/i SMA Pertiwi 1 Padang tahun 2023 dengan *p-value* 0,724 ( $p > 0,05$ ).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja pada siswa/i SMA Pertiwi 1 Padang tahun 2023 dengan *p-value* 0,0001 ( $p \leq 0,05$ ).

### 6.2 Saran

#### 6.1.1 Bagi Siswa

Diharapkan siswa/i SMA Pertiwi 1 Padang dengan status gizi *overweight* dapat mengupayakan untuk mencapai status gizi menjadi normal dengan cara menjaga pola

hidup sehat, seperti beraktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan atau menggunakan sepeda saat berpergian, berolahraga sedang hingga berat kurang lebih 30 hingga 60 menit per hari dapat membantu metabolisme tubuh menjadi normal sehingga dapat menurunkan berat badan. Siswa/i yang memiliki status gizi *overweight* diharapkan juga dapat mengurangi durasi penggunaan gadget, seperti bersosial media dan mencari hiburan yang dapat mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik dan berpotensi mengonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan sehari-hari saat menggunakan gadget. Jika hal ini tetap berlangsung dalam waktu yang lama bisa berpotensi mengalami status gizi lebih.

### 6.1.2 Bagi Sekolah

Diharapkan agar sekolah dapat memberikan pembekalan ilmu dan informasi kepada siswa tentang pentingnya menjaga dan mencapai status gizi yang normal pada remaja dengan cara berkoordinasi dengan petugas Puskesmas Air Tawar. Selain itu, sekolah dapat lebih memperhatikan durasi penggunaan gadget pada siswa selama berada di lingkungan sekolah dan mengawasi jajanan yang dijual baik dikantin sekolah maupun di sekitar lingkungan sekolah, selain itu membantu siswa meningkatkan aktivitas fisik melalui pelajaran olahraga dan kegiatan pengembangan diri siswa.

### 6.1.3 Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pengawasan dan menjadi pemberi informasi bagi anak tentang pentingnya menjaga dan mencapai status gizi yang normal. Orang tua juga sangat berperan besar untuk dapat mengawasi penggunaan gadget anak selama di rumah, memperhatikan jajanan anak, dan intensitas aktivitas fisik anak agar dapat mencegah terjadinya permasalahan status gizi pada anak.

#### 6.1.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian mengenai faktor langsung ataupun tidak langsung, seperti riwayat penyakit, pola makan, dan lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja khususnya di SMA Pertiwi 1 Padang. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencoba untuk menggunakan metode penelitian lainnya.

