

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan paparan media sosial, gaya hidup sedentari, dan uang saku pada remaja di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah responden pada penelitian ini berjenis kelamin Perempuan. Usia responden yang memiliki persentase terbanyak adalah 16 tahun. Responden terbanyak berasal dari kelas X. Mayoritas tingkat pendidikan ayah dan ibu adalah SMA/ sederajat. Status gizi yang memiliki persentase terbanyak adalah status gizi normal.
2. Lebih dari setengah responden pada penelitian ini terpapar oleh media sosial.
3. Lebih dari setengah responden pada penelitian ini memiliki gaya hidup sedentari yang sedang.
4. Lebih dari setengah responden pada penelitian ini memiliki uang saku yang besar.
5. Tidak terdapat hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang.
7. Tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

- a. Diharapkan remaja dapat lebih aktif dalam mencari informasi tentang gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan sikap positif dalam memilih makanan yang sehat yang dapat menunjang status gizi.
- b. Diharapkan remaja dapat lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehingga dapat tercipta keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang dapat berdampak pada status gizi yang baik.
- c. Diharapkan remaja dengan status gizi baik dapat mempertahankan status gizinya dan remaja yang memiliki status gizi tidak normal dapat memperhatikan kebutuhan gizinya sesuai dengan kebutuhan harian berdasarkan AKG menurut jenis kelamin dan usia.

2. Bagi Pihak SMA Swasta Kartika 1.5 Padang

- a. Diharapkan pihak sekolah dapat mengimplementasikan program penyuluhan terkait gizi remaja yang diadakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berkolaborasi dengan tenaga kesehatan dari rumah sakit atau Puskesmas. Kegiatan penyuluhan dapat menyediakan informasi tentang pentingnya pola makan sehat, bagaimana dampak paparan media sosial terhadap pemilihan makan yang kurang sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan bahaya gaya hidup sedentari.
- b. Diharapkan pihak sekolah dapat semakin aktif dalam menagadakan program program atau kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendorong siswa untuk lebih aktif secara fisik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain serta instrumen penelitian yang berbeda agar dapat menggambarkan hubungan antara paparan media sosial, gaya hidup sedentari, dan uang saku dengan status gizi pada remaja. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor risiko lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi lebih pada remaja.

