

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan paparan media sosial dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang berjenis kelamin Perempuan (59,4%) dengan usia terbanyak adalah 17 tahun (45,4%) yang berasal dari kelas XII (59,4%).
2. 50,8% remaja sering mengonsumsi jajanan di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang
3. 57,2% remaja melakukan tingkat aktivitas ringan di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang.
4. 79,1% remaja terpapar media sosial di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang
5. 72,8% remaja berstatus tidak gizi lebih di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang, sementara itu 27,2% lainnya berstatus gizi lebih
6. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi jajanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang
8. Tidak terdapat hubungan antara paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang
9. Tidak terdapat perbedaan variabel yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang.

## 6.2 Saran

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

### 1. Bagi remaja

- a. Diharapkan remaja dapat membatasi konsumsi jajanan yang mengandung tinggi gula, garam dan lemak seperti gorengan, minuman berpemanis, dan makanan ringan.
- b. Diharapkan remaja dapat meningkatkan aktivitas fisik secara teratur berguna membantu mempertahankan dan mengontrol berat badan sehingga status gizi dalam keadaan normal
- c. Diharapkan remaja dapat menggunakan media sosial secara bijak dengan memilih konten yang mempromosikan gaya hidup sehat seperti pola makan sehat sehingga dapat berdampak pada status gizi yang baik

### 2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan program yang mendukung pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup dan penggunaan media sosial dengan bijak. Misalnya, menyediakan pilihan makanan sehat di kantin sekolah (menjual jajanan buah potongan, sayuran dan makanan rendah gula), makan bersama sayur dan buah, mengadakan kegiatan jalan sehat atau senam sehat bersama. dan literasi digital yang mengajarkan siswa untuk bijak menggunakan media sosial seperti mengenali dampak konten makanan tidak sehat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian ini menggunakan desain maupun instrumen penelitian yang berbeda seperti desain *case control*. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut dengan memilih dua sekolah dengan latar belakang yang berbeda, seperti sekolah negeri dan swasta untuk menganalisis perbedaan serta diharapkan peneliti dapat mengembangkan lebih lanjut faktor-faktor risiko lain yang dapat memengaruhi kejadian gizi lebih seperti genetik, pengetahuan, konsumsi sayur dan buah.

