

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *junk food*, paparan media sosial dan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berumur 16 tahun. Responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Lebih banyak responden yang berada di kelas XII. Mayoritas responden memiliki uang saku  $\geq$ Rp 25.000,00.
2. Hanya sedikit remaja dengan gizi lebih di SMAS Adabiah Padang.
3. Setengah remaja di SMAS Adabiah Padang sering mengonsumsi *junk food*.
4. Hampir semua remaja di SMAS Adabiah Padang terpapar media sosial.
5. Sebagian besar remaja di SMAS Adabiah Padang memiliki pengetahuan gizi yang kurang.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024 dengan *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ).
7. Hubungan antara paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024 tidak dapat dilihat secara statistik karena terdapat data yang bernilai nol, namun remaja yang terpapar media sosial cenderung mengalami gizi lebih.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024 dengan *p-value* sebesar 0,846 ( $p > 0,05$ ).

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Remaja

- a. Remaja dengan status gizi lebih diharapkan dapat memperbaiki status gizinya menjadi normal dengan cara lebih memperhatikan pola hidup dan pola makan seperti meningkatkan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan antara kalori yang masuk dan keluar.
- b. Remaja diharapkan dapat mengurangi paparan media sosial yang menyebabkan terjadinya hal-hal negatif seperti terpengaruh oleh konten yang disajikan melalui berbagai media seperti iklan atau program kuliner.
- c. Remaja diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi tentang gizi dari berbagai sumber yang terpercaya untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan perilaku dan sikap positif dalam memilih makanan yang sehat.

### 2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran status gizi siswa SMAS Adabiah Padang, sehingga pihak sekolah dapat melakukan kerja sama dengan pihak puskesmas dan PMR untuk menyelenggarakan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang melalui kegiatan rutin seperti seminar untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Selain itu, diharapkan kepada sekolah untuk menyediakan media informasi di mading tentang pentingnya memperhatikan gizi pada remaja sehingga remaja mendapatkan informasi-informasi tersebut dengan jelas dan terpercaya. Diharapkan juga pihak sekolah mampu menciptakan kantin yang memiliki makanan dengan pola gizi seimbang sehingga siswa dapat mengonsumsi makanan yang bersih, sehat dan bergizi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan cara meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih seperti asupan dan pola makan, pola asuh, peran teman sebaya, aktivitas fisik serta lainnya. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencoba untuk menggunakan metode penelitian lainnya.

