

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food*, Aktivita Fisik dengan Kejadian *Overnutrition* Pada Remaja SMA Adabiah 2 Kota Padang tahun 2025, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebagian remaja SMA Adabiah 2 Padang berjenis kelamin perempuan berusia 17 tahun dan memiliki uang saku >Rp25.000/hari. Mayoritas pekerjaan ayah yaitu wiraswasta dan ibu tidak bekerja. Mayoritas pendidikan ayah tamat SMA/ sederajat dan ibu tamat perguruan tinggi sederajat.
2. Sebagian besar remaja SMA Adabiah 2 Padang tidak mengalami *overnutrition*
3. Lebih dari setengah remaja SMA Adabiah 2 Padang terpapar media sosial, terpengaruh teman sebaya, sering mengonsumsi *fast food* dan tidak aktif melakukan aktivitas fisik.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial, teman sebaya, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dengan kejadian *overnutrition* pada remaja SMA Adabiah 2 Padang.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan kejadian *overnutrition* pada remaja SMA Adabiah 2 Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Remaja

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran yang dapat diberikan kepada remaja adalah sebagai berikut

1. Remaja diharapkan mampu menyaring iklan dan konten media sosial agar tidak mudah terpengaruh tren makanan/minuman serta dapat menjaga status gizi tetap normal.
2. Remaja diharapkan agar tidak mudah terpengaruh oleh ajakan teman sebaya untuk mengonsumsi makanan tidak sehat (*fast food*) yang sedang populer, serta mampu mengendalikan rasa FOMO (*fear of missing out*) terhadap tren makanan/minuman viral.
3. Diharapkan remaja melakukan aktivitas fisik rekreasi saat waktu luang dengan intensitas sedang hingga berat, seperti jogging/lari dan bermain aktif seperti sepak bola

6.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat menyampaikan informasi penting mengenai pencegahan *overnutrition* pada remaja kepada para siswa melalui kerja sama dengan Puskesmas Andalas. Berbagai media edukasi yang dipasang di beberapa sudut sekolah juga dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan pesan tentang pola makan sehat dan bahaya konsumsi *fast food* berlebihan. Untuk mendukung hal ini, pelatihan bagi anggota Palang Merah Remaja sebagai kader kesehatan di sekolah dapat dilakukan agar remaja memiliki peran aktif dalam memberikan pengaruh positif terhadap teman sebayanya.

Selain itu, sekolah dianjurkan menyediakan makanan bergizi, seperti buah dan sayur dalam bentuk olahan yang menarik, dengan membentuk kantin sehat atau pojok

buah dan sayur, serta mengurangi ketersediaan jajanan yang tinggi kandungan lemak dan gula sebagai upaya pencegahan *overnutrition*.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan kajian lebih mendalam terhadap berbagai faktor yang berperan dalam kejadian *overnutrition* di SMA Adabiah 2 Kota Padang. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penting bagi penelitian-penelitian berikutnya. Pengembangan studi selanjutnya dianjurkan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi remaja, seperti ketersediaan pangan, frekuensi konsumsi, dan dampak konsumsi *fast food*. Selain itu, disarankan agar peneliti menggunakan desain penelitian yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan sebab-akibat antar variabel. Selanjutnya, intervensi yang berbasis pada temuan penelitian ini dapat diterapkan sebagai upaya efektif untuk mengatasi dan mencegah masalah yang terkait dengan status gizi pada remaja.

