

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan di SMP Islam Al – Kautsar Tangerang Selatan terkait hubungan frekuensi dan lama bermain game online, aktivitas fisik serta pola makan dengan status gizi remaja selama pandemi Covid-19 antara lain sebagai berikut

- a. Berdasarkan penelitian ini, ditemukan hasil bahwa antara frekuensi bermain game online dengan status gizi remaja tidak saling berhubungan.
- b. Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara lama bermain game online dengan status gizi remaja.
- c. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil tidak ada hubungan antara kecanduan bermain game online dengan status gizi remaja.
- d. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasilnya adalah tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja.
- e. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa adanya hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi remaja.
- f. Berdasarkan penelitian ini, ditemukan adanya hubungan antara jenis makanan dengan status gizi remaja.
- g. Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa jumlah makanan berhubungan dengan status gizi remaja.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Responden

Disarankan kepada responden untuk tidak bermain game online dengan frekuensi dan durasi yang berlebihan, dan bermain hanya pada saat hari libur. Tetap rutin melakukan aktivitas fisik namun perbaiki lagi frekuensi makan serta jumlah makanan dengan menu yang lebih beragam agar antara energi yang masuk dan energi yang keluar lebih seimbang dan

menciptakan status gizi yang lebih baik.

b. Bagi Orangtua Responden

Orangtua disarankan untuk memantau intensitas penggunaan gadget untuk bermain game pada anak, batasi penggunaan apabila melebihi batas normal. Turut mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti menyapu atau mencuci baju.

c. Bagi SMP Islam Al – Kautsar

Pihak sekolah diharapkan untuk lebih memperketat aturan bermain game pada siswa dan mengedukasi siswa mengenai bahaya bermain game secara berlebihan, mengadakan kegiatan yang membuat siswa untuk tetap melakukan beraktivitas fisik dirumah walaupun ditengah pandemi, dan agar selanjutnya menyediakan menu makanan yang lebih beragam di kantin sekolah saat kegiatan belajar – mengajar *offline* sudah diberlakukan.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Saran bagi para peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel – variabel pendukung yang turut mempengaruhi keadaan status gizi remaja, menggunakan kuesioner baku untuk mengukur frekuensi dan durasi bermain game dan menggunakan kuesioner aktivitas fisik dari sumber lain.