

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Mayoritas responden berusia 16 tahun (41,7%).
- b. Status gizi responden didominasi oleh status gizi normal (64,7%).
- c. Sebagian besar responden menggunakan media sosial dengan frekuensi tinggi (>4 kali/hari) (64,2%).
- d. Mayoritas responden menggunakan media sosial dengan durasi rendah (1-3 jam/hari) (56,7%).
- e. Sebagian besar responden terpapar berbagai macam konten kuliner (54%) dan berbagai macam konten aktivitas fisik (60,4%).
- f. Sebagian besar responden memiliki perilaku makan baik (54,5%).
- g. Mayoritas responden menjalankan aktivitas fisik dengan tingkatan sedang (46%).
- h. Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku makan (*p-value* 0,022 ; $p < 0,05$).
- i. Ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan perilaku makan (*p-value* 0,003 ; $p < 0,05$).
- j. Tidak ada hubungan yang signifikan antara paparan konten kuliner dengan perilaku makan (*p-value* 0,228 ; $p > 0,05$).
- k. Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik (*p-value* 0,021 ; $p < 0,05$).
- l. Ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik (*p-value* 0,005 ; $p < 0,05$).
- m. Tidak ada hubungan yang signifikan antara paparan konten aktivitas fisik dengan aktivitas fisik (*p-value* 0,157 ; $p > 0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Menerapkan sikap bijak dalam penggunaan media sosial terutama pada konten-konten yang diterima mengenai informasi gizi, kesehatan, makanan dan minuman, serta aktivitas fisik. Apabila informasi yang diterima baik dapat diaplikasi ke dalam kehidupan sehari-hari, begitupun sebaliknya apabila informasi yang diterima kurang baik dapat dibiarkan saja atau memberikan masukan kepada yang menyebarkan konten. Namun, yang paling penting adalah pembatasan frekuensi dan durasi penggunaan media sosial.
- b. Memperbaiki perilaku makan sesuai dengan gizi seimbang. Hal tersebut baik diterapkan sejak dini karena untuk kesehatan di masa mendatang.

V.2.2 Bagi Institusi

Diharapkan dapat lebih sering dalam menyebarkan informasi mengenai gizi dan kesehatan. Penyebaran informasi dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan pihak yang berpengalaman dan ahli di bidang gizi dan kesehatan. Selain itu, penting juga penekanan pada edukasi penggunaan media sosial yang bijak dengan membatasi durasi, frekuensi, dan kurasi serta konsumsi konten yang dapat mendukung pola gizi seimbang dan aktivitas fisik yang cukup.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Mengingat keterbatasan penelitian ini, maka disarankan penelitian lain dengan populasi dan sampel berbeda yang terfokus pada variabel perilaku makan dan aktivitas fisik lebih spesifik khususnya yang akan dihubungkan pada variabel media sosial serta dapat pula dihubungkan dengan masalah gizi yang dihadapi.