

## **BAB V PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

- a. Hasil karakteristik responden didominasi berusia 14 tahun sebanyak 67 responden (53,2%), dan berdasarkan keseluruhan responden, sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 79 orang (62,7%)
- b. Hasil kategori Frekuensi bermain *game online* berkategori sering sebanyak 67 responden (53,2%) dan tidak sering sebanyak 59 responden (46,8%). Durasi bermain berkategori tidak normal sebanyak 63 responden (50%) dan normal sebanyak 63 responden (50%).
- c. Hasil kecanduan bermain *game online*, dengan kategori kecanduan ringan berjumlah 83 responden (65,9%) dan kecanduan berat sebanyak 43 responden (34,1%).
- d. Hasil uang saku dengan kategori rendah berjumlah 50 responden (39,7%), cukup berjumlah 34 responden (27%) dan tinggi berjumlah 42 responden (33,3%).
- e. Hasil kategori frekuensi konsumsi dengan kategori sering sebanyak 123 responden (97,6%) dan jarang sebanyak 3 responden (2,3%). Jenis konsumsi dengan kategori banyak berjumlah 107 responden (84,9%) dan berkategori sedikit berjumlah 19 responden (15,1%). Jumlah konsumsi *fast food* dalam sehari dengan kategori tinggi sebanyak 106 responden (84,1%) dan kategori rendah berjumlah 20 responden (15,9%)
- f. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan status gizi remaja laki-laki di SMP Negeri 12 Depok ( $p \text{ value } 0,231 > 0,05$ ). dan tidak terdapat hubungan antara durasi bermain *game online* dengan status gizi remaja laki-laki di SMP Negeri 12 Depok ( $p \text{ value } 0,794 > 0,05$ ).
- g. Terdapat hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan status gizi remaja laki-laki di SMP Negeri 12 Kota Depok ( $p \text{ value } 0,046 < 0,05$ )

- h. Terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi remaja laki-laki di SMP Negeri 12 Depok (*p value*  $0,020 < 0,05$ ).
- i. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja laki-laki di SMP Negeri 12 Depok (*p value*  $0,536 > 0,05$ ), tidak terdapat hubungan antara jenis konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja laki-laki di SMP Negeri 12 Depok (*p value*  $0.212 > 0.05$ ) dan tidak terdapat hubungan antara jumlah konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja laki-laki di SMP Negeri 12 Depok (*p value*  $0.188 > 0,05$ ).

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Masyarakat

- a. Memantau kegiatan atau aktivitas gadget berupa *screen time* dan bermain *game online* dengan membatasi waktu dan frekuensinya dalam sehari.
- b. Meningkatkan motivasi remaja untuk melakukan aktivitas fisik dan menghindari gaya hidup *sedentary lifestyle*.
- c. Memandu penggunaan uang saku yang bijak untuk menghindari adanya perilaku konsumtif dalam pembelian item *game online*.
- d. Membantu menerapkan pengurangan frekuensi dan jumlah konsumsi *fast food* pada remaja sebagai upaya pencegahan permasalahan gizi.

### V.2.2 Bagi Institusi

- a. Mengadakan kegiatan rutin pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mencegah adanya permasalahan status gizi yang tidak normal.
- b. Melaksanakan kegiatan pemantauan remaja dalam membawa ponsel ke sekolah untuk menghindari adanya kebiasaan perilaku bermain *game*.
- c. Memberikan upaya penyuluhan dan penyampaian informasi kepada remaja mengenai dampak konsumsi *fast food* sebagai bentuk kepedulian dan pengendalian penyakit malnutrisi pada remaja

### V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menggali dan mengkaji keterkaitan status gizi remaja laki-laki dengan penemuan variabel yang saling berpengaruh dan berhubungan, diharapkan pula dapat dilakukannya penelitian pada jumlah responden yang lebih banyak dan dilakukannya uji terhadap karakteristik jenis kelamin responden yang berbeda untuk melihat gambaran dan hasil yang lebih baik.