

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Karakteristik responden yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57,4%) dan sisanya laki-laki (42,6%). Sebagian besar responden berusia 16 tahun (58,3%). Status gizi responden yaitu sebagian besar tidak gizi lebih (66,7%) dan sisanya gizi lebih (33,3%). Sebagian besar responden menyatakan tidak ada peran teman sebaya terhadap perilaku makan (58,3%) dan ada peran teman sebaya terhadap perilaku makan (41,7%). Sebagian besar responden tidak mendapatkan efek terhadap perilaku makan dari terpaparnya informasi makanan di media sosial (55,6%) dan sisanya mendapatkan efek terhadap perilaku makan dari terpaparnya informasi di media sosial (44,4%). Sebagian besar pola makan responden baik (52,8%) dan sisanya pola makan tidak baik (47,2%).
- b. Ada hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya terhadap perilaku makan dengan gizi lebih pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 6 Depok ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Semakin besar pengaruh dari teman sebaya terhadap perilaku makan dapat meningkatkan risiko gizi lebih pada remaja.
- c. Tidak ada hubungan yang signifikan antara efek paparan informasi makanan terhadap perilaku makan di media sosial dengan gizi lebih pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 6 Depok ( $p\text{-value} = 0,681$ ).
- d. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gizi lebih pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 6 Depok ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Pola makan yang tidak baik dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Institusi Sekolah**

Disarankan untuk memberikan edukasi gizi dan merancang kebijakan untuk menunjang perbaikan pola makan peserta didik yang dapat memperbaiki kualitas hidup dan menurunkan prevalensi gizi lebih pada remaja di masa mendatang.

### **V.2.2 Bagi Responden**

Disarankan untuk menjalankan pola hidup yang sehat dengan membatasi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak dalam jumlah yang berlebih, serta dapat menetapkan batasan dalam lingkungan teman sebaya yang dapat berpengaruh pada perilaku makan peserta didik.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Disarankan untuk melakukan penelitian menggunakan variabel yang lebih beragam dan spesifik dalam mengkaji faktor yang berhubungan dengan gizi lebih pada remaja, seperti dampak konten makanan fast food di media sosial, perbedaan paparan makanan sehat dan makanan kurang sehat di media sosial, dan sebagainya yang dapat menunjang literatur mengenai gizi lebih pada remaja di Indonesia.