

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di SMAN 6 Depok dengan melihat faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan penelitian hubungan antara Frekuensi Bermain *Game Online* dengan status gizi remaja di SMAN 6 Depok. Diperoleh tidak ada hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan status gizi remaja.
- b. Berdasarkan penelitian hubungan antara Lama Bermain *Game Online* dengan status gizi remaja di SMAN 6 Depok. Diperoleh tidak ada hubungan antara lama bermain *game online* dengan status gizi remaja.
- c. Berdasarkan penelitian hubungan antara Kecanduan *Game Online* dengan status gizi remaja di SMAN 6 Depok. Diperoleh tidak ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan status gizi remaja.
- d. Berdasarkan penelitian hubungan antara Frekuensi Makan dengan status gizi remaja di SMAN 6 Depok. Diperoleh ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi.
- e. Berdasarkan penelitian hubungan antara Jenis Makanan dengan status gizi remaja di SMAN 6 Depok. Diperoleh ada hubungan antara jenis makanan dengan status gizi.

V.2 Saran

Setelah meninjau hasil penelitian dan pembahasan, maka dirumuskan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi Responden
Saran yang diberikan bagi responden yaitu diharapkan responden dapat menyadari pentingnya pengetahuan gizi seimbang sehingga memiliki kesadaran untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan dapat menjadi

contoh bagi teman-teman disekitarnya. Pada aktivitas bermain *game online* sebenarnya diperbolehkan hanya untuk hiburan semata dan jangan berlebihan karena dapat berdampak buruk bagi masa depan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan dapat memberikan edukasi kesehatan dan informasi mengenai pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik yang baik, serta diharapkan dapat membuat informasi pengetahuan gizi seimbang yang dapat ditempatkan di papan mading siswa sehingga informasi dapat tersebar luas.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dalam penelitiannya melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja.

