

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 109 Jakarta, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik remaja pada penelitian ini mayoritas berumur 17 tahun (71%) dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 62,3%.
- b. Mayoritas remaja di SMA Negeri 109 Jakarta memiliki persentase lemak tubuh tinggi sebanyak (54,3%) dan normal sebanyak (45,7%).
- c. Terdapat (63,2%) responden dengan intensitas *screen time* tinggi di atas median (6 jam/hari) dan (37,7%) responden dengan intensitas *screen time* rendah di bawah median (<5,9 jam/hari)
- d. Sebanyak 42,6% responden memiliki aktivitas fisik rendah, 37% tergolong sedang, dan 20,4% berada pada kategori aktivitas fisik tinggi.
- e. Sebanyak (56,2%) responden memiliki asupan energi dari *snacking* yang melebihi anjuran dan (43,8%) memiliki asupan energi dari *snacking* sesuai anjuran.
- f. Sebanyak (49,4%) responden memiliki asupan protein dari *snacking* yang melebihi anjuran dan (50,6%) memiliki asupan protein dari *snacking* sesuai anjuran.
- g. Sebanyak (66%) responden memiliki asupan lemak dari *snacking* yang melebihi anjuran dan (34%) memiliki asupan lemak dari *snacking* sesuai anjuran.
- h. Sebanyak (46,7%) responden memiliki asupan karbohidrat dari *snacking* yang melebihi anjuran dan (53,7%) memiliki asupan karbohidrat dari *snacking* sesuai anjuran.
- i. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas *screen time* berhubungan secara signifikan dengan *fat mass* pada siswa SMAN 109 Jakarta, dengan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

- j. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan *fat mass* pada remaja di SMAN 109 Jakarta, dengan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).
- k. Ditemukan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan *fat mass* pada remaja di SMAN 109 Jakarta ( $p < 0,05$ ) dengan nilai p sebesar 0,000.
- l. Ditemukan hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan *fat mass* pada remaja di SMAN 109 Jakarta ( $p < 0,05$ ) dengan nilai p sebesar 0,000.
- m. Ditemukan hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan *fat mass* pada remaja di SMAN 109 Jakarta ( $p < 0,05$ ) dengan nilai p sebesar 0,000.
- n. Ditemukan hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan *fat mass* pada remaja di SMAN 109 Jakarta ( $p < 0,05$ ) dengan nilai p sebesar 0,000.
- o. Ditemukan hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan *fat mass* pada remaja di SMAN 109 Jakarta ( $p < 0,05$ ) dengan nilai p sebesar 0,000.

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Responden

Membiasakan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin bisa dimulai dengan bersepeda atau berjalan kaki, mengurangi mengonsumsi *snack* ataupun makanan selingan yang memiliki tinggi kalori dan tinggi lemak. Selain itu mengurangi waktu menggunakan gadget terutama *smartphone* di luar sekolah online.

### V.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk rutin memberikan edukasi gizi kepada siswa dan melakukan pemantauan antropometri, seperti pengukuran berat dan tinggi badan secara berkala. Selain itu, sekolah juga perlu mengawasi kualitas jajanan di lingkungan sekolah dengan memastikan tersedianya makanan yang sehat dan bergizi.

### V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor lainnya yang mempengaruhi *fat mass* seperti *sedentary lifestyle*, kualitas tidur, *emotional eating*, dan riwayat obesitas orang tua.