

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada remaja di SMA Negeri 3 Jakarta, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden didominasi oleh remaja akhir (87.1%) dan jenis kelamin laki-laki (53.5%).
- b. Mayoritas responden mengonsumsi energi secara cukup (53.5%), protein cukup (67.3%), lemak cukup (71.3%), dan karbohidrat kurang (65.3%).
- c. Mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi *junk food* sering (78.2%).
- d. Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik tidak rendah (76.2%),
- e. Mayoritas responden memiliki tingkat *screen time* tidak rendah (74.3%).
- f. Mayoritas responden terdiksi menonton mukbang (58.4%).
- g. Hubungan yang bermakna ditemukan antara asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat ($p\text{-value}<0.05$) dengan status gizi (IMT/U) responden.
- h. Tidak ditemukan hubungan bermakna antara konsumsi *junk food* dengan status gizi (IMT/U) responden ($p\text{ value } 0.254>0.05$).
- i. Tidak ditemukan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi (IMT/U) responden ($p\text{ value } 0.496>0.05$).
- j. Tidak ditemukan hubungan bermakna antara *screen time* dengan status gizi (IMT/U) responden ($p\text{ value } 0.550>0.05$).
- k. Tidak ditemukan hubungan bermakna antara kebiasaan menonton mukbang dengan status gizi (IMT/U) responden ($p\text{ value } 0.411>0.05$).
- l. Asupan energi menjadi variabel yang paling berhubungan terhadap status gizi (IMT/U) responden.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat mengetahui berbagai faktor yang memengaruhi status gizi dan menyadari pentingnya menjaga status gizi ideal. Kemudian, responden disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan, membatasi konsumsi *junk food*, meningkatkan aktivitas fisik, dan memanfaatkan *screen time* dengan bijak.

V.2.2 Bagi Sekolah

Pihak sekolah SMA Negeri 3 Jakarta diharapkan dapat menjadikan hasil skripsi ini sebagai acuan dan bahan evaluasi mengenai status gizi, pola makan, konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, *screen time*, dan kebiasaan menonton mukbang murid. Kemudian, pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan kebijakan yang mendukung aktivitas fisik murid selama di sekolah, serta meregulasi jenis makanan yang disediakan di kantin dan lingkungan sekitar sekolah.

V.2.3 Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai sumber informasi tambahan terkait status gizi remaja dan faktor yang melatarbelakanginya.