

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMA Negeri 2 Bogor, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah Laki-laki sebanyak 56 responden (51,4%), memiliki usia 16 tahun (68%), pendapatan orang tua didominasi dengan  $\geq$  UMR Kota Bogor (64,2%), dan uang saku termasuk kategori besar (55%). Frekuensi penggunaan pemesanan makanan *online* responden didominasi oleh kategori jarang (75,2%), sebagian besar responden memiliki kebiasaan *screen time* dalam kategori tinggi (75,2%), sering mengonsumsi jenis makanan berisiko (50,5%), memiliki tingkat stress akademik sedang (91,7%), serta mayoritas status gizi yang dimiliki oleh responden adalah tidak gizi lebih (83,5%).
- b. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan layanan pemesanan makanan secara *online* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Bogor ( $p\text{-value} = 0,021$ ), serta antara tingkat stres akademik dengan kejadian gizi lebih pada kelompok remaja di sekolah yang sama ( $p\text{-value} = 0,033$ ).
- c. Hasil analisis bivariat mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan *screen time* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Bogor ( $p\text{-value} = 0,287$ ). Hal serupa juga ditemukan pada variabel konsumsi makanan berisiko, yang tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih ( $p\text{-value} = 0,335$ ).

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

Peneliti menyarankan agar responden secara rutin memantau tinggi dan berat badan mereka untuk mengetahui status gizi secara berkala. Mereka juga disarankan untuk mencari informasi mengenai pedoman gizi seimbang dan memilih makanan yang sesuai dengan anjuran tersebut. Selain itu, para responden diharapkan untuk lebih peduli terhadap mutu, jenis, variasi, kecukupan, dan keseimbangan dalam makanan yang mereka konsumsi. Tindakan ini disarankan untuk menghindari masalah gizi atau ancaman kesehatan lainnya di kalangan remaja.

### **V.2.2 Bagi Institusi Sekolah**

Peneliti menyarankan agar pihak sekolah memberikan informasi atau merancang program yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai gizi, termasuk panduan untuk pola makan yang seimbang serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kondisi gizi remaja. Ini akan membantu siswa lebih memahami tentang gizi dan mendorong mereka untuk lebih memperhatikan pilihan makanan dan minuman yang mereka konsumsi.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Peneliti menyarankan agar penelitian di masa depan menyelidiki variabel tambahan yang bisa berdampak pada kondisi gizi remaja dengan cara yang lebih menyeluruh, dan melaksanakan studi di beragam sampel serta lokasi. Upaya ini akan mendukung pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang terkait dengan keadaan gizi remaja.