

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Mengacu padaa temuan dari penelitian yang dilaksanakan, dapat disimpulkan menjadi beberapa poin diantaranya sebagai berikut:

- a. Mayoritas responden berusia 16 tahun (69,2%) dan berjenis kelamin perempuan (55,8%), dengan status gizi lebih sebesar 50,8%.
- b. Penggunaan media sosial responden memiliki median 6 jam per hari dengan rentang 0,73–11,43 jam per hari, dan sebagian besar responden berada pada kategori penggunaan media sosial tinggi (51,7%).
- c. Pada pemilihan makanan, nilai median masing-masing faktor FCQ yaitu faktor kesehatan 21 (6–24), suasana hati 9 (4–24), kemudahan 12 (4–16), daya tarik sensorik 13 (4–16), kandungan alami 9 (3–12), harga 9 (3–12), pengendalian berat badan 9 (5–12), kebiasaan 10 (3–12), dan kepedulian etis 18 (11–24). Berdasarkan kategorisasi, faktor dengan proporsi kategori tinggi terbesar adalah harga (72,5%), diikuti kepedulian etis (65,8%), pengendalian berat badan (65,8%), kandungan alami (63,3%), daya tarik sensorik (58,3%), kesehatan (56,7%), dan suasana hati (55,8%), sedangkan faktor kemudahan (55,0%) dan kebiasaan (55,0%) menunjukkan proporsi yang relatif seimbang.
- d. Pada konsumsi minuman berpemanis, median skor konsumsi adalah 50 dengan rentang 0–725, dan sebagian besar responden berada pada kategori sering (52,5%).
- e. Pada kualitas tidur, rentang skor PSQI adalah 0–15 dengan *cut-off* > 5, dan hampir setengah responden (43,3%) memiliki kualitas tidur buruk..
- f. Pada citra tubuh, rentang skor BSQ-16 adalah 16–93 dengan *cut-off* $\geq$ 38, dan sebagian besar responden memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuh (58,3%).

- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok ($p = 0,000$; $OR = 5,029$), dengan risiko lebih tinggi pada remaja dengan durasi penggunaan media sosial tinggi.
- h. Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok ($p < 0,05$). Faktor kesehatan, kandungan alami, harga, kebiasaan, dan kepedulian etis cenderung bersifat protektif terhadap gizi lebih. Sementara itu, faktor suasana hati dan kemudahan cenderung meningkatkan risiko gizi lebih. Adapun faktor daya tarik sensorik dan pengendalian berat badan menunjukkan pola hubungan yang bertentangan dengan teori umum
- i. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok ($p = 0,004$). Remaja yang sering mengonsumsi minuman berpemanis memiliki odds gizi lebih 2,98 kali lebih tinggi dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi minuman berpemanis ($OR = 2,981$).
- j. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok ($p = 0,002$). Remaja dengan kualitas tidur buruk memiliki odds gizi lebih 3,32 kali lebih tinggi dibandingkan remaja dengan kualitas tidur baik ($OR = 3,326$).
- k. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok ($p = 0,006$). Remaja yang memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuh memiliki odds gizi lebih sebesar 2,83 kali lebih tinggi daripada remaja yang tidak memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuh ($OR = 2,831$).
- l. Dimensi pengendalian berat badan pada variabel pemilihan makanan menunjukkan hubungan yang bermakna serta memiliki hubungan paling kuat dengan status gizi lebih pada remaja berdasarkan hasil analisis multivariat ($OR = 12,236$; $p < 0,001$; 95% CI: 3,169–47,238).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Responden disarankan untuk mengelola durasi penggunaan media sosial, khususnya pada malam hari, serta menerapkan *sleep hygiene*, seperti membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, menjaga waktu tidur dan bangun yang konsisten, serta memenuhi durasi tidur sesuai rekomendasi American Academy of Sleep Medicine (AASM), yaitu 8–10 jam setiap malam bagi remaja usia 13–18 tahun, guna meningkatkan kualitas tidur dan mendukung status gizi yang optimal.
- b. Responden disarankan untuk memilih makanan dengan mempertimbangkan kandungan gizi dan kebutuhan tubuh serta tidak menjadikan tren makanan yang beredar di media sosial sebagai pertimbangan utama dalam menentukan pilihan makanan.
- c. Responden bersama orang tua diharapkan dapat menyusun aturan penggunaan gawai di rumah, seperti pembatasan *screen time* harian dan waktu bebas gawai sebelum tidur, serta membangun citra tubuh yang positif dengan tidak membandingkan bentuk tubuh dengan standar ideal yang ditampilkan di media sosial.

V.2.2 Bagi Sekolah/Institusi

- a. Sekolah diharapkan menjalin kerja sama dengan Puskesmas dalam pelaksanaan pemantauan status gizi secara berkala serta program promosi kesehatan mengenai penggunaan media sosial, pemilihan makanan, penerapan *sleep hygiene*, dan citra tubuh positif pada remaja. Sekolah disarankan mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat melalui penyediaan kantin sehat yang menawarkan makanan bergizi seimbang, pembatasan ketersediaan minuman berpemanis di lingkungan sekolah, serta penerapan kebijakan pembatasan penggunaan *gadget* selama kegiatan pembelajaran berlangsung.
- b. Sekolah disarankan untuk menerapkan kebijakan penggunaan gawai selama kegiatan pembelajaran serta mengoptimalkan peran Usaha

Kesehatan Sekolah (UKS) dalam mendukung penerapan perilaku hidup sehat pada siswa.

- c. Sekolah diharapkan menyediakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat melalui penyediaan pilihan makanan yang lebih bergizi di kantin sehat sekolah serta penyelenggaraan kegiatan yang mendorong interaksi sosial secara langsung sehingga dapat mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Peneliti berikutnya direkomendasikan untuk meneliti faktor lain yang mampu memengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja seperti aktivitas fisik, asupan energi total, serta faktor psikologis lainnya.
- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan masing-masing domain dalam variabel pemilihan makanan maupun kualitas tidur agar diketahui faktor yang paling dominan.
- c. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang berbeda atau populasi yang lebih luas agar hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan.