

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *watching while eating*, paparan iklan makanan, dan konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAN 6 Kota Depok, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar responden tidak mengalami gizi lebih sebanyak 120 responden (72,3%), sedangkan responden yang mengalami gizi lebih sebanyak 46 responden (27,7%). Mayoritas responden memiliki kebiasaan *watching while eating* dalam kategori rendah-sedang sebanyak 140 responden (84,3%), memiliki tingkat paparan iklan makanan dalam kategori rendah sebanyak 145 responden (87,3%), serta memiliki konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dalam kategori sering sebanyak 86 responden (51,8%).
- b. Terdapat hubungan yang bermakna antara *watching while eating* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAN 6 Kota Depok ($p\text{-value} = 0,045$).
- c. Tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara paparan iklan makanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAN 6 Kota Depok ($p\text{-value} = 0,925$).
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAN 6 Kota Depok ($p\text{-value} = 0,007$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam menerapkan perilaku makan yang lebih baik dengan mengurangi kebiasaan makan atau ngemil sambil menonton maupun melakukan *scrolling* media sosial. Selain itu,

Angela Naomi Yahya, 2026

HUBUNGAN WATCHING WHILE EATING, PAPARAN IKLAN MAKANAN, DAN KONSUMSI ULTRA-PROCESSED FOOD DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA SMAN 6 DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

responden juga diharapkan lebih kritis terhadap berbagai iklan makanan yang ditemui di media digital serta lebih memperhatikan frekuensi konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dengan mengutamakan konsumsi makanan yang lebih beragam dan bergizi seimbang.

V.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi terkait literasi gizi dan literasi media digital kepada siswa, khususnya mengenai pemilihan makanan yang sehat, dampak konsumsi *ultra-processed food* (UPF), serta kemampuan menyaring informasi dan promosi makanan yang banyak ditemukan di media sosial. Edukasi tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan, program Unit Kesehatan Sekolah (UKS), maupun integrasi materi kesehatan dalam kegiatan pembelajaran.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah mengenai hubungan *watching while eating*, paparan iklan makanan, dan konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang belum diteliti, seperti aktivitas fisik, asupan energi, durasi tidur, serta faktor keluarga dan lingkungan, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja.