

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, berikut beberapa kesimpulannya:

- a. Penelitian ini melibatkan 244 remaja usia 15-17 tahun. Responden didominasi oleh remaja berusia 16 tahun sebesar 75,8% dan berjenis kelamin perempuan sebesar 59,4%. Responden tersebar pada kelas X-1 sampai X-6, dengan proporsi terbesar berasal dari kelas X-1 dan X-5, masing-masing sebesar 18,4%.
- b. Sebagian besar responden laki-laki memiliki persentase lemak tubuh kategori normal sebesar 54,5%, sedangkan 13,1% responden termasuk kategori rendah dan 32,3% responden termasuk kategori tinggi. Sebagian besar responden perempuan juga memiliki persentase lemak tubuh kategori normal sebesar 71,7%, sedangkan 6,2% responden termasuk kategori rendah dan 22,1% responden termasuk kategori tinggi.
- c. Konsumsi *ultra-processed food* (UPF) responden terbagi secara merata berdasarkan nilai median sebesar 299,75 gram per hari. Sebanyak 50,0% responden memiliki konsumsi UPF kategori rendah dan 50,0% responden memiliki konsumsi UPF kategori tinggi.
- d. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori ringan sebesar 68,3%, sedangkan 30,5% responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang dan 1,2% responden memiliki aktivitas fisik kategori berat.
- e. Seluruh responden memiliki *screen time* kategori tinggi atau lebih dari dua jam per hari sebesar 100%.
- f. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kategori buruk sebesar 65,0%, sedangkan 35,0% responden memiliki kualitas tidur kategori baik.
- g. Sebagian besar responden memiliki asupan lemak jenuh lebih dari 10% total energi sebesar 88,0%, sedangkan 12,0% responden memiliki asupan lemak jenuh kurang dari atau sama dengan 10% total energi.

- h. Konsumsi *ultra-processed food* (UPF) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan persentase lemak tubuh dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,091 dan *p-value* sebesar 0,159. Koefisien korelasi bernilai negatif dengan tingkat keeratan hubungan yang sangat lemah. Namun, karena hasilnya tidak signifikan, arah koefisien tersebut tidak dapat dijadikan dasar untuk menyatakan bahwa peningkatan konsumsi UPF diikuti oleh penurunan persentase lemak tubuh.
- i. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan persentase lemak tubuh dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,301 dan *p-value* <0,001. Arah koefisien korelasi menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang semakin tinggi berkaitan dengan persentase lemak tubuh yang semakin rendah. Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong lemah.
- j. *Screen time* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan persentase lemak tubuh dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,120 dan *p-value* sebesar 0,060. Koefisien korelasi bernilai negatif dengan tingkat keeratan yang sangat lemah. Namun, karena hasilnya tidak signifikan, arah koefisien tersebut tidak dapat dijadikan dasar untuk menyatakan bahwa peningkatan *screen time* diikuti oleh penurunan persentase lemak tubuh.
- k. Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan persentase lemak tubuh dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,174 dan *p-value* sebesar 0,007. Skor PSQI yang semakin tinggi menunjukkan kualitas tidur yang semakin buruk. Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang semakin buruk berkaitan dengan persentase lemak tubuh yang semakin tinggi. Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong sangat lemah.
- l. Asupan lemak jenuh tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan persentase lemak tubuh dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,123 dan *p-value* sebesar 0,057. Koefisien korelasi bernilai negatif dengan tingkat keeratan yang sangat lemah. Namun, karena hasilnya tidak signifikan, arah koefisien tersebut tidak dapat dijadikan dasar untuk menyatakan bahwa

peningkatan asupan lemak jenuh diikuti oleh penurunan persentase lemak tubuh.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Remaja disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin dan menerapkan kebiasaan tidur yang baik guna mendukung persentase lemak tubuh yang sehat. Remaja juga perlu membatasi penggunaan perangkat berbasis layar secara berlebihan serta memperhatikan konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dan lemak jenuh sebagai bagian dari penerapan pola hidup sehat. Orang tua atau wali diharapkan dapat mendukung remaja melalui pengawasan waktu tidur dan penggunaan gawai, penyediaan makanan bergizi seimbang, serta pemberian kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

V.2.2 Bagi Institusi

Pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan kegiatan yang mendukung aktivitas fisik siswa melalui optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan olahraga bersama, dan pengembangan ekstrakurikuler olahraga. Sekolah juga disarankan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya kualitas tidur, penggunaan gawai secara bijak, dan pola makan bergizi seimbang. Pengelolaan kantin sehat dapat diperkuat melalui penyediaan pilihan makanan bergizi, pencantuman informasi nilai gizi makanan dan minuman yang dijual, serta pembatasan penjualan minuman berpemanis dan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas dalam memberikan edukasi dan melakukan pemantauan persentase lemak tubuh siswa.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal agar hubungan sebab-akibat antara faktor gaya hidup dan perubahan persentase lemak tubuh dapat diketahui dengan lebih baik. Penelitian selanjutnya juga perlu melibatkan responden dari lebih banyak sekolah agar hasil penelitian dapat mewakili populasi remaja di Kota Depok secara lebih luas. Pengukuran aktivitas

fisik, *screen time*, kualitas tidur, dan konsumsi pangan dapat dilengkapi dengan metode yang lebih objektif serta dilakukan secara berulang untuk mengurangi bias laporan responden.