

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian yang telah dilakukan pada 101 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Tambun Selatan adalah sebagai berikut :

- a. Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini di dominasi oleh perempuan sebanyak 52 siswa (51,5%), dengan usia rata-rata yaitu 16 tahun sebanyak 54 siswa (53,5%).
- b. Status gizi pada siswa di SMA Negeri 3 Tambun Selatan termasuk kedalam kategori status gizi normal yaitu sebanyak 61 siswa (60,4%)
- c. *Screen time* menonton tv pada siswa di SMA Negeri 3 Tambun Selatan termasuk kedalam kategori normal/ sesuai anjuran sebanyak 55 siswa (54,5%), sedangkan jika berdasarkan *screen time* bermain laptop/ smartphone pada siswa di SMA Negeri 3 Tambun Selatan termasuk kedalam kategori lebih/ tidak sesuai anjuran sebanyak 76 siswa (75,2%).
- d. Aktivitas fisik pada siswa di SMA Negeri 3 Tambun Selatan termasuk kedalam kategori aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 53 siswa (52,5%).
- e. Uang saku pada siswa di SMA Negeri 3 Tambun Selatan termasuk kedalam kategori cukup yaitu \leq Rp. 15.000 sebanyak 51 siswa (50,5%).
- f. Tidak terdapat hubungan *screen time* menonton tv dengan status gizi lebih (p -value = 0,066), namun terdapat hubungan *screen time* bermain laptop/ smartphone dengan status gizi lebih pada siswa di SMA Negeri 3 Tambun Selatan (p -value = 0,009).
- g. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa di SMA Negeri 3 Tambun Selatan (p -value = 0,016).

- h. Terdapat hubungan besarnya uang saku dengan status gizi lebih pada siswa di SMA Negeri 3 Tambun Selatan ($p\text{-value} = 0,000$)

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diajukan kepada pihak-pihak terkait, diantaranya yaitu :

- a. Bagi Sekolah
 - 1) Diharapkan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas atau petugas kesehatan untuk melakukan pemantauan status gizi pada siswa melalui program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) secara berkala yang disertai dengan memberikan pemahaman mengenai status gizi kepada siswa.
 - 2) Memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai aktivitas fisik dan penggunaan media elektronik yang bijak untuk mengurangi terjadinya gizi lebih pada siswa.
- b. Bagi Siswa SMA Negeri 3 Tambun Selatan
 - 1) Disarankan bagi siswa agar lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat badan dan tinggi badan sehingga dapat mengetahui status gizinya.
 - 2) Membiasakan diri untuk menerapkan perilaku hidup sehat seperti berolahraga secara rutin, istirahat yang cukup, dan mengatur pola makan yang sehat untuk mencegah terjadinya peningkatan berat badan yang dapat beresiko pada masa dewasa.
- c. Bagi Peneliti Lain
 - 1) Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan dan meninjau lebih lanjut faktor-faktor lain seperti pengetahuan gizi, tingkat stress, dan pola makan ataupun asupan makan yang dapat mempengaruhi status gizi lebih pada remaja.
 - 2) Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melihat keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini supaya penelitian selanjutnya tidak melakukan kesalahan yang sama.