

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Berdasarkan karakteristik usia remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur terdiri dari usia 14 – 16 tahun sebesar 44 orang (75,9%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, remaja laki – laki sebanyak 15 orang (25,9%) dan remaja perempuan sebanyak 43 orang (74,1%).
- b. Berdasarkan distribusi frekuensi status gizi pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong tidak lebih sebanyak 44 orang (75,9%).
- c. Pola makan pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong tidak baik sebanyak 44 orang (75,9%).
- d. Aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong ringan sebanyak 37 orang (63,8%).
- e. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong sedang sebanyak 34 orang (58,6%).
- f. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur ($p\text{-value} = 0,014$).
- g. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur ($p\text{-value} = 0,023$).
- h. Ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur ($p\text{-value} = 0,000$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Sekolah

- a. Diharapkan pihak sekolah dapat mengadakan penyuluhan terkait pola makan sehat.
- b. Menerapkan kantin sehat dengan memperhatikan penggunaan bahan makanan dan cara pengolahan makanan yang digunakan.

- c. Menambah jam pelajaran olahraga untuk meningkatkan aktivitas fisik sehingga para remaja dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Bagi remaja diharapkan lebih menjaga pola makan, memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan dengan cara meningkatkan aktivitas fisiknya.
- b. Bagi remaja yang memiliki kebiasaan menggunakan media sosial yang tinggi agar lebih mengurangi intensitas penggunaan media sosialnya dan lebih banyak melakukan kegiatan lain seperti aktivitas fisik serta berkomunikasi dengan orang disekitarnya secara langsung.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Diharapkan dapat meneliti faktor lain seperti pengetahuan gizi, besar uang saku dan citra tubuh yang dapat menyebabkan status gizi lebih.
- b. Diharapkan peneliti lain melanjutkan dengan desain lain seperti eksperimental agar hasil yang didapatkan lebih detail dan dapat mengetahui hubungan kausalitas variabel yang diteliti.