

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap remaja putri SMA Negeri 5 Kupang, Peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik usia dan agama dari total 70 responden, sebagian besar responden didominasi oleh remaja tengah yang berada pada kelompok usia 16 dan 17 tahun (akumulasi 94,3%), dengan latar belakang agama mayoritas adalah Kristen (52,9%) dan Katolik (32,9%).
2. Karakteristik pendidikan orang tua dari total 70 responden menunjukkan bahwa pendidikan orang tua responden tergolong baik, di mana sebagian besar ayah telah menempuh Pendidikan Tinggi berjumlah 39 orang (55,7%) dan sebagian besar ibu menempuh pendidikan hingga jenjang SMA berjumlah 35 orang (50,0%).
3. Karakteristik pekerjaan orang tua : Mayoritas ayah bekerja sebagai PNS/POLRI/TNI/BUMN yaitu sebanyak 27 orang (38,6%), diikuti oleh Petani dan Buruh sebanyak 20 orang (28,6%), Wiraswasta/wirusaha sebanyak 11 orang (15,7%), Pensiunan sebanyak 7 orang (10,0%), dan proporsi terkecil adalah Guru/Dosen/Pendeta sebanyak 5 orang (7,1%).
Mayoritas ibu berstatus Tidak Bekerja (Ibu Rumah Tangga) yaitu sebanyak 45 orang (64,3%), diikuti oleh kelompok PNS/POLRI/TNI/BUMN sebanyak 16 orang (22,9%), Wiraswasta/wirusaha dan Guru/Dosen/Bidan masing-masing sebanyak 4 orang (5,7%), serta proporsi terkecil adalah Pensiunan sebanyak 1 orang (1,4%).
4. Karakteristik pendapatan orang tua
Karakteristik responden berdasarkan sosial ekonomi menunjukkan bahwa sebagian besar ayah memiliki tingkat pendapatan menengah pada kisaran Rp 3.000.000 hingga Rp 5.000.000, yaitu sebanyak 39 orang (55,7%). Sementara itu, mayoritas ibu tidak memiliki pendapatan tetap atau tidak bekerja (Rp 0), yaitu sebanyak 43 orang (61,4%). Sebaliknya, proporsi

terkecil pada pendapatan ayah ditemukan pada kategori $> \text{Rp } 5.000.000$ (7,1%), sedangkan pada pendapatan ibu kelompok terkecil berada pada kategori $< \text{Rp } 1.000.000$ dan $> \text{Rp } 5.000.000$ dengan persentase masing-masing sebesar 1,4%.

5. Berdasarkan persentase durasi penggunaan handphone dan durasi tidur, sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan handphone yang Tinggi berjumlah 66 orang (94,3%). Sementara itu, untuk durasi tidur, sebagian besar responden sudah berada pada kategori Baik berjumlah 29 orang (41,4%) dan Cukup 25 orang (35,7%), meskipun masih terdapat 16 orang (22,9%) responden yang memiliki durasi tidur Buruk.
6. Pola konsumsi responden secara keseluruhan menunjukkan hasil yang positif, di mana sebagian besar siswi masuk dalam kategori Baik yaitu sebesar 84,3% (59 orang), diikuti kategori Cukup sebesar 12,9% (9 orang), dan sebagian kecil lainnya berada dalam kategori Kurang sebesar 2,9% (2 orang).
7. Gambaran asupan zat gizi (makro dan mikro) : Berdasarkan hasil pemantauan asupan zat gizi harian diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden mengalami defisit berat pada seluruh zat gizi yang diteliti, meliputi: Karbohidrat (97,1%), Lemak (80,0%), Protein (71,4%), Vitamin A (60,0%), Magnesium (81,4%), dan Zinc (90,0%). Bahkan, seluruh responden (100,0%) mengalami defisit berat pada asupan Zat Besi (Fe) dan Kalsium.
8. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Fisher's Exact Test (yang juga digunakan sebagai alternatif karena data tidak memenuhi asumsi uji Chi-Square), menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan handphone dengan pola konsumsi siswi di SMA Negeri 5 Kupang diperoleh (nilai- $p = 1,000$ atau $> 0,05$).
9. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Fisher's Exact Test (yang juga digunakan sebagai alternatif karena data tidak memenuhi asumsi uji Chi-Square), menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan pola konsumsi siswi di SMA Negeri 5 Kupang diperoleh nilai p -value sebesar (nilai- $p = 0,612$ atau $> 0,05$).

10. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan handphone dengan asupan Lemak ($p = 0,013$), asupan Vitamin A ($p = 0,034$), dan asupan Magnesium ($p = 0,039$). Tingginya durasi penggunaan handphone berbanding lurus dengan tingginya angka defisit gizi tersebut. Sebaliknya, tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan handphone dengan asupan Karbohidrat ($p = 0,112$), Protein ($p = 0,121$), dan Zink ($p = 0,062$).
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan seluruh variabel asupan zat gizi yang diteliti pada remaja putri, meliputi: asupan Karbohidrat ($p = 1,000$), asupan Lemak ($p = 0,145$), asupan Protein ($p = 0,620$), asupan Vitamin A ($p = 0,099$), asupan Magnesium ($p = 1,000$), dan asupan Zink ($p = 0,218$). Variasi durasi tidur malam tidak mengintervensi tingkat kecukupan zat gizi makro maupun mikro responden.

B. Saran

1. Bagi siswa remaja putri

- a. Remaja putri diharapkan dapat lebih bijak dan disiplin dalam mengatur waktu penggunaan *handphone (smartphone)* sehari-hari, khususnya membatasi penggunaan di malam hari menjelang waktu tidur.
- b. Remaja putri disarankan untuk tetap menjaga kualitas tidur guna mencapai durasi tidur malam yang ideal (7–9 jam/malam), agar hormon pengatur nafsu makan tetap seimbang sehingga dapat mencegah kebiasaan melewatkan sarapan atau keinginan berlebih untuk mengonsumsi camilan kurang sehat.
- c. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan pedoman gizi seimbang, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji, tinggi gula, garam, dan lemak.

2. Bagi sekolah SMA Negeri 5 Kupang

- a. Pihak sekolah, melalui koordinasi dengan guru UKS atau guru Bimbingan Konseling (BK), diharapkan dapat mengadakan program edukasi berkala atau penyuluhan kesehatan mengenai dampak negatif

penggunaan gadget yang berlebihan terhadap pola tidur dan kesehatan gizi remaja.

- b. Pihak pengelola kantin sekolah disarankan untuk lebih memprioritaskan penjualan makanan utama dan camilan yang sehat, bergizi, dan higienis, serta membatasi penjualan makanan instan atau minuman yang tinggi gula bagi para siswa

3. Bagi keluarga tau orang tua

- a. Orang tua diharapkan dapat melakukan pengawasan dan memberikan batasan yang tegas terhadap durasi penggunaan handphone oleh anak di rumah, terutama saat jam makan dan menjelang tidur malam.
- b. Orang tua disarankan untuk lebih memperhatikan ketersediaan makanan sehat di rumah dan mendukung anak untuk selalu membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah guna mengontrol keteraturan pola konsumsi anak.

4. Bagi prodi gizi poltekkes kemenkes kupang

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi, pustaka, dan data dasar bagi institusi mengenai permasalahan gizi remaja di Kota Kupang, khususnya terkait interaksi antara perkembangan teknologi (*screen time*), pola tidur, dan perilaku konsumsi.
- b. Pengembangan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas): Institusi dapat memanfaatkan hasil riset ini untuk menginisiasi program pengabdian masyarakat atau edukasi gizi yang terintegrasi oleh dosen dan mahasiswa. Fokus gerakan dapat diarahkan pada kampanye "*Sleep Hygiene and Healthy Eating*" guna mencegah gangguan pola makan akibat kurang tidur pada kelompok remaja putri di sekolah-sekolah binaan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lain yang berpotensi memengaruhi pola konsumsi remaja, seperti tingkat stres, pengaruh teman sebaya (*peer group*), uang saku, atau paparan iklan makanan di media sosial.

- b. Diharapkan peneliti berikutnya dapat menggunakan metode penilaian konsumsi zat gizi yang lebih mendalam serta instrumen pelacakan durasi layar (*screen time*) otomatis pada handphone untuk mendapatkan data objektif yang lebih akurat.