

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi makan dan screen time dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Kota Kupang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki status gizi *underweight* dibandingkan status gizi normal, *overweight*, maupun obesitas.
2. Sebagian besar responden memiliki frekuensi makan yang bervariasi, sedangkan penggunaan screen time untuk berbagai aktivitas menunjukkan durasi yang relatif tinggi pada sebagian responden.
3. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,730$).
4. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu belajar dan mengerjakan tugas sekolah pada hari Senin–Jumat dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,317$).
5. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas pekerjaan atau magang pada hari Senin–Jumat dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,418$).
6. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi menonton video pada hari Senin–Jumat dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,074$).
7. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bermain game pada hari Senin–Jumat dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,434$).
8. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial atau chatting pada hari Senin–Minggu dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,335$).
9. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi belajar pada hari Senin–Minggu dengan

status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,369$). Secara keseluruhan, status gizi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kecukupan asupan energi dan zat gizi, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, faktor genetik, serta gaya hidup.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan membiasakan makan secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai Pedoman Gizi Seimbang, serta membatasi aktivitas sedentari seperti menonton video, bermain game, dan penggunaan media sosial secara berlebihan. Selain itu, siswa juga dianjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin agar keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi tetap terjaga sehingga dapat mempertahankan status gizi yang optimal.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan program promosi kesehatan melalui edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang, pola makan yang sehat, aktivitas fisik, serta pengendalian durasi screen time pada siswa. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga gizi untuk melakukan penyuluhan, pemantauan status gizi secara berkala, dan mendorong pelaksanaan kegiatan olahraga di lingkungan sekolah.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan, kebiasaan penggunaan gawai, serta aktivitas fisik anak di rumah. Orang tua juga diharapkan mampu menyediakan makanan bergizi seimbang, membiasakan waktu makan yang teratur, serta membatasi penggunaan gawai agar tidak berlebihan sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan status gizi anak yang baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi remaja, seperti tingkat aktivitas fisik,

asupan energi dan zat gizi, kualitas tidur, kebiasaan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, kondisi sosial ekonomi keluarga, serta pengetahuan gizi. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja.