

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

1. Terdapat hubungan antara durasi paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2024.
2. Terdapat hubungan antara dampak paparan media sosial pada perilaku makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2024.
3. Terdapat hubungan antara variabel perancu aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2024.
4. Terdapat hubungan antara variabel perancu tingkat kecukupan lemak dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2024.
5. Terdapat hubungan antara variabel perancu tingkat kecukupan gula dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2024.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat menerapkan gaya hidup yang lebih sehat seperti mengurangi penggunaan durasi paparan media sosial yang

terlalu tinggi dengan meningkatkan aktivitas fisik. Responden juga diharapkan dapat menjadi lebih selektif untuk mengakses konten/informasi terkait makanan dan minuman di media sosial sehingga dampak paparan media sosial pada perilaku makan remaja dapat mendukung pengaturan perilaku makan yang lebih sehat dan mencegah adanya gizi lebih pada remaja.

2. Bagi Institusi

Pihak sekolah diharapkan dapat melakukan penilaian status gizi secara berkala untuk memantau pertumbuhan remaja sehingga dapat mencegah terjadinya kejadian gizi lebih dan masalah gizi lainnya.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat menambah variabel lain yang akan diteliti dikarenakan terdapat beberapa variabel lain yang belum diteliti seperti genetik, dan faktor lainnya yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Peneliti lain juga diharapkan dapat membuat lembar SQ-FFQ dengan lebih terbuka yaitu dengan menambahkan kolom kosong yang dapat diisi sesuai konsumsi responden sehingga dapat menggambarkan konsumsi responden secara lebih representatif.