

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan:.

1. Karakteristik responden yaitu jumlah uang saku sebagian besar memiliki uang saku kurang dari Rp 15.000 sebanyak 49,20 persen. Rumah tinggal termasuk kategori rumah orang tua Sebanyak 80,30 persen. Jumlah anggota keluarga kategori sedang sebanyak 59,30 persen, pekerjaan ayah sebagian besar wiraswasta / wirausaha sebanyak 73,80 persen pekerjaan ibu sebagian besar ibu rumah tangga sebanyak 68,90 persen. Pendidikan ayah dan ibu termasuk kategori lulusan SMA, pendapatan ayah sebagian besar tinggi sebanyak 50,80 persen pendapatan ibu sebagian besar kategori rendah sebanyak 67,20 persen.
2. Paparan media sosial pada remaja termasuk sebesar 60,70 persen.
3. Kebiasaan makan remaja lebih termasuk kategori baik sebesar 68,90 persen.
4. Status gizi remaja termasuk kategori status gizi baik sebesar 41,00 persen.
5. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara paparan media sosial dan status gizi remaja dengan nilai *corelation coefficient* 0,342 ($p=0,007$). Artinya semakin tinggi paparan media sosial remaja maka semakin baik status gizi remaja.
6. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi remaja dengan

nilai *corelation coefficient* 0,294 ($p=0,022$). Artinya semakin baik kebiasaan makan remaja maka semakin baik status gizi remaja.

7. Hasil uji regresi linier berganda terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara paparan media sosial dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja dengan persamaan regresi ($Y = -2,970 + 0,231 X_1 + 0,115 X_2$). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai konstanta (a) negatif yaitu -2,970 paparan media sosial dengan status gizi sama dengan nol (0) maka status gizi remaja akan meningkat. Nilai regresi paparan media sosial (X_1) dengan nilai sebesar 0,231 artinya adanya hubungan positif dan signifikan antara paparan media sosial dengan status gizi. Nilai koefisien regresi variabel kebiasaan makan (X_2) yaitu sebesar 0.115 artinya kebiasaan makan berhubungan positif dengan status gizi. Paparan media sosial merupakan variabel dominan Berhubungan dengan status gizi karena koefisien regresinya (0,231) lebih besar daripada kebiasaan makan (0.115). nilai *R square* yang diperoleh 0,422 setelah dikalikan 100 persen menjadi 42,2 persen. hal ini berarti 42,2 persen status gizi dijelaskan oleh paparan media sosial dan kebiasaan makan. Sedangkan sisanya 57,8 persen dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

5.2 Implikasi

1. Menambah informasi mengenai pengetahuan gizi kepada remaja seperti mengenai pedoman gizi seimbang
2. Bekerja sama dengan pihak terkait seperti ahli gizi untuk berpartisipasi dalam membuat contoh menu makanan yang kreatif namun memiliki nutrisi yang lengkap.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat dianjurkan peneliti adalah :

1. Mengatur asupan energi sesuai dengan kebutuhan individu agar kecukupan energinya terpenuhi dan memiliki status gizi baik.
2. Keluarga responden lebih memperhatikan pola makan untuk mengurangi makanan cepat saji dan membiasakan mengonsumsi kebutuhan gizi yang cukup.
3. Penelitian berikutnya dilakukan menggunakan variabel berbeda seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan asupan zat gizi.