

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dengan usia 12 tahun sebanyak 47 responden (55,3%), sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44 responden (51,8%). Sebagian besar tingkat pendidikan ayah responden tamat Diploma/Sarjana sebanyak 46 responden (54,1%). Sebagian besar pendidikan ibu responden Diploma/Sarjana sebanyak 49 responden (57,6%). Sebagian besar pekerjaan ayah responden wiraswasta sebanyak 27 responden (31,8%). Sebagian besar ibu responden tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga sebanyak 23 responden (27,1%). Sebagian besar tingkat pendapatan ayah kategori tinggi sebanyak 50 responden (58,8%). Sebagian besar pendapatan ibu kategori tinggi sebanyak 28 responden (32,9%). Sebagian besar responden memiliki uang saku kategori sedang sebanyak 44 responden (51,8%).
2. Persentase gaya hidup sendentari tertinggi dengan kategori tinggi sebanyak 63 responden (74,1%) dan persentase gaya hidup sendentari terendah dengan kategori sedang sebanyak 22 orang (25,9%).
3. Persentase *screen time* tertinggi dengan kategori tinggi sebanyak 76 orang (89,4%), dan persentase *screen time* terendah dengan kategori normal sebanyak 9 orang (10,6%).

4. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan status gizi tidak lebih sebanyak 47 responden (55,3%) dan responden dengan status gizi lebih sebanyak 38 responden (44,7%).
5. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi pada siswa di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan dengan nilai koefisien korelasi yaitu $r = 0,414$ (tingkat hubungan sedang) dan $p\text{-value} = 0,000$. Artinya semakin tinggi durasi gaya hidup sedentari maka semakin tinggi resiko seseorang mengalami peningkatan skor status gizi.
6. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara *screen time* dengan status gizi pada siswa di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan dengan nilai koefisien korelasi yaitu $r = 0,366$ (tingkat hubungan lemah) dan $p\text{-value} = 0,001$. Artinya semakin tinggi durasi *screen time* maka semakin tinggi resiko seseorang mengalami peningkatan skor status gizi.
7. Hasil analisis uji regresi logistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi dengan $p\text{-value} = 0,0019$. Variabel *screen time* secara statistik tidak memiliki hubungan dengan status gizi dengan $p\text{-value} = 0,370$. Berdasarkan uji regresi diperoleh persamaan regresi logistik $Y = - 4,169 + 0,374 (\text{Gaya Hidup Sedentari}) + 0,003 (\text{Screen time})$ dan nilai *R-Square* sebesar 0,322. Hal ini berarti sebesar 32,2% variabel status gizi dipengaruhi oleh variabel gaya hidup sedentari dan *screen time*, sedangkan sisanya 67,8 dijelaskan oleh faktor-faktor diluar penelitian ini. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi gaya hidup sedentari maka semakin

tinggi resiko mengalami status gizi lebih pada siswa SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi yang tercantum sebagai berikut :

1. Melakukan edukasi kepada orangtua siswa yang bertujuan agar orangtua memiliki pengetahuan terkait gaya hidup sedentari dan *screen time* sesuai dengan durasi yang dianjurkan serta pengetahuan gizi untuk anak yang berguna untuk mengoptimalkan status gizi yang baik.
2. Melakukan edukasi bersama dengan pihak ahli gizi dan puskesmas yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan yang bertujuan agar status gizi siswa SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan baik dan tidak berlebihan.
3. Melakukan pemeriksaan status gizi secara rutin kepada siswa melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan rutin.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, adapun saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, untuk penelitian selanjutnya menambahkan variabel yang berkaitan dengan status gizi seperti asupan zat gizi dan aktivitas fisik.
2. Bagi siswa dan orangtua, dapat memberikan edukasi dan lebih menurunkan waktu dalam gaya hidup sedentari dan membatasi durasi *screen time* dengan melakukan aktifitas fisik yang lebih banyak agar status gizi baik dan tidak lebih.

3. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk merancang kegiatan yang baik untuk meningkatkan aktivitas fisik guna menurunkan gaya hidup sedentari yang tinggi dan *screen time* yang tinggi.
4. Bagi tempat penelitian, dapat memberikan edukasi kepada siswa berkaitan dengan gaya hidup sedentari dan dampaknya serta durasi waktu yang direkomendasikan.

