

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden laki laki berjumlah 18 responden (32,7%), perempuan berjumlah 37 responden (67,3%). Kategori pendidikan ayah mayoritas lulusan SMA/Sederajat (58,2%) dan juga pendidikan ibu mayoritas lulusan SMA (47,3%). Kategori pekerjaan ayah mayoritas sebagai Wirausaha/Wiraswasta (36,4%) dan mayoritas pekerjaan ibu sebagai Ibu Rumah Tangga (40,0%). Kategori pendapatan ayah mayoritas berpendapatan Sedang ($>Rp.1.500.000-2.500.000$) sebesar 36,4% sedangkan pendapatan ibu mayoritas tidak berpenghasilan (40,0%). Uang saku responden per hari rata rata $>Rp.10.000-20.000$ (41,8 %) dan mayoritas besar keluarga pada penelitian ini berada pada kategori Kecil (≤ 4 orang) dalam satu keluarga).
2. Penggunaan media sosial pada siswa termasuk kategori tinggi sebesar 45,5 persen.
3. Konsumsi *ultra-processed food* pada siswa termasuk kategori tinggi sebesar 74,5 persen
4. Nilai status gizi pada siswa termasuk dalam kategori gizi baik sebesar 60 persen.
5. Hasil uji korelasi Rank Spearman terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial dengan status gizi dengan nilai ($r=$

0,357 ; $p= 0,008$) yang artinya semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi status gizi siswa.

6. Hasil uji korelasi Rank Spearman terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi dengan nilai ($r= 0,390$; $p= 0,003$) yang artinya semakin tinggi konsumsi *ultra-processed food* maka semakin tinggi pula status gizi siswa.
7. Hasil analisis uji regresi linier berganda terdapat hubungan positif dan signifikan antara penggunaan media sosial dan konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi dengan nilai nilai p -value 0,000 dan nilai $Y = 1,532 + 0,287 X_1 + 0,545 X_2$. Nilai R-Square yang diperoleh sebesar 0,242 dan nilai p -value 0,000 yang setelah dikalikan 100 persen menjadi 24,2 persen. Hal ini berarti sebesar 24,2 persen variabel status gizi dipengaruhi oleh variabel penggunaan media sosial dan konsumsi *ultra-processed food*, sedangkan 75,8 persen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini. Nilai f sebesar 9,606 dengan nilai p -value 0,000 pada taraf signifikan 0,05. Artinya semakin tinggi penggunaan media sosial dan konsumsi *ultra-processed food* maka semakin tinggi status gizi siswa. Kesimpulan terdapat hubungan penggunaan media sosial dan konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi siswa SMAS Indonesia Membangun Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Peningkatan edukasi terhadap pemakaian digitalisasi sangat diperlukan agar siswa mampu membatasi penggunaan media sosial dengan meningkatkan pola hidup yang berdampak baik untuk kesehatan tubuh
2. Siswa disarankan untuk memantau dan membatasi konsumsi *ultra-processed food*, dengan cara memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi.
3. Peningkatan kesadaran akan pentingnya status gizi yang baik dan normal harus ditanamkan sejak dini, termasuk melalui seminar kesehatan atau sesi penyuluhan rutin.
4. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan pada waktu yang lebih stabil dan mencakup faktor-faktor lain, agar hasil lebih representatif dan mendalam lagi.
5. Untuk hasil pengukuran yang lebih akurat, perlu standarisasi waktu dan kondisi pengambilan data, seperti dilakukan dalam kondisi waktu yang sama untuk semua responden penelitian.