

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin responden, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dengan rerata \pm sd (1.656.000 \pm 429.123,45), pendapatan ibu rerata \pm sd (1.820.000 \pm 532.27,74) dan besaran keluarga dengan rerata \pm sd 5,98 \pm 1,75.
2. *Sedentary* remaja termasuk kategori diatas rata-rata sebesar Rata-rata aktivitas *sedentary* yang diperoleh yaitu 19,73 jam/minggu. Dari data remaja yang diperoleh, didapat data yang paling tinggi dimana sebagian besar remaja menggunakan waktu duduk (mengobrol dengan keluarga/teman, baik secara langsung/vc) dengan rata-rata 3,97 dan data yang paling rendah yaitu hobby/kesenangan dengan rata-rata 0,49 jam/minggu.
3. Durasi tidur remaja termasuk kategori normal/cukup sebanyak 54,00 persen
4. Aktivitas fisik remaja yang termasuk kategori tidak memenuhi rekomendasi sebesar 76,00 persen
5. Status gizi remaja termasuk kategori gizi lebih sebanyak 42,00 persen
6. Hasil korelasi *rank spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *sedentary* dengan status gizi remaja dengan nilai *corelation coefficient* 0,303 ($p=0,032$). Dari nilai korelasi tersebut diperoleh nilai positif, artinya semakin baik *sedentary* maka semakin baik pula status gizi remaja.

7. Hasil uji korelasi *rank spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara durasi tidur dengan status gizi remaja dengan nilai *corelation coefficient* 0,281 ($p=0,048$). Dari nilai korelasi tersebut diperoleh nilai positif, artinya semakin baik durasi tidur maka semakin baik pula status gizi.
8. Hasil uji korelasi *rank spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja dengan nilai *corelation coefficient* 0,420 ($p=0,002$). Dari nilai korelasi tersebut diperoleh nilai positif, artinya semakin baik aktivitas fisik maka semakin baik pula status gizi remaja. .
9. Berdasarkan hasil penelitian ini, hasil analisis *regresi linear berganda* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary* dengan status gizi remaja. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,225 dengan nilai p-value 0,000, yang setelah dikalikan 100 persen menjadi 22,5 persen. Hal ini berarti sebesar 22,5 persen variasi status gizi dijelaskan dengan variabel *sedentary* sedangkan sisanya yakni 77,5 persen dijelaskan faktor lain diluar penelitian. Hanya ada satu variabel yang berhubungan secara nyata terhadap status gizi yaitu *sedentary*, dengan persamaan *regresi linear berganda* $Y = -3,245 + 0,114 X_1$.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan di Desa Sileang Kecamatan Doloksanggul

1. Hasil dari penelitian di wilayah Desa Sileang Kecamatan Doloksanggul yaitu banyak ditemukan remaja yang memiliki perilaku sedentary, hal ini dilihat dari remaja yang lebih banyak menggunakan waktu bermain gadget dan bermalas-malasan dan didukung oleh hasil penelitian yang sudah didapat.
2. Hasil dari penelitian di wilayah Desa Sileang Kecamatan Doloksanggul yaitu ditemukan bahwa durasi tidur remaja masih tergolong normal/baik.
3. Hasil dari penelitian di wilayah Desa Sileang Kecamatan Doloksanggul yaitu ditemukan remaja dengan aktivitas ringan cukup banyak, hal ini didukung oleh data penelitian yang sudah didapat dari responden.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Agar mendapat hasil yang lebih baik, diharapkan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan metode berbeda dan jumlah populasi yang cukup banyak.
2. Diharapkan kepada remaja agar memperbaiki perilaku *sedentary* dan meningkatkan aktivitas fisik kedepannya, demi kebaikan dan kesehatan kedepannya.

3. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali faktor seperti riwayat penyakit dan psikologis, serta faktor lainnya yang dapat memengaruhi tingkat status gizi responden.

