

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yaitu kategori uang jajan/ hari responden antara Rp10.000-Rp20.000 sebesar 66,70 persen. Pendidikan responden termasuk kategori pendidikan SMA Kelas I sebesar 38,10 persen. Pendidikan ayah dan ibu termasuk kategori tamat SMA/SMK/MA masing-masing sebesar 79,40 persen. Pekerjaan ayah termasuk kategori buruh bangunan//dll sebesar 41,30 persen. Pekerjaan ibu sebagian besar ibu rumah tangga sebesar 82,50 persen. Besar keluarga termasuk kategori keluarga kecil (≤ 4 orang) sebesar 60,30 persen.
2. Kebiasaan merokok remaja termasuk kategori kebiasaan merokok sedang sebesar 61,90 persen.
3. Paparan media sosial remaja termasuk kategori paparan media sosial rendah (≤ 4) sebesar 73,00 persen.
4. Asupan energi remaja termasuk kategori asupan energi rendah sebesar 66,70 persen.
5. Status gizi remaja termasuk kategori status gizi kurang sebesar 66,70 persen.
6. Hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antar kebiasaan merokok dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,551 dengan nilai signifikansi *p-value* sebesar $<0,001$ ($p <$

0,05). Artinya semakin rendah kebiasaan merokok remaja, maka semakin baik status gizi remaja laki laki. Hasil tabulasi silang sebanyak 50,80 persen remaja yang memiliki kebiasaan merokok sedang memiliki status gizi kurang sebanyak 66,70 persen.

7. Hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antar paparan media sosial dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,287 dengan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,023 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi paparan media sosial, maka semakin baik status remaja laki laki. Hasil tabulasi silang sebanyak 58,70 persen remaja yang memiliki paparan media sosial rendah memiliki status gizi kurang sebanyak 66,70 persen.
8. Hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antar asupan energi dengan status gizi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,754 dengan nilai signifikansi *p-value* sebesar $<0,001$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi asupan energi maka semakin baik status gizi remaja laki laki. Hasil tabulasi silang sebanyak 66,70 persen remaja yang memiliki asupan energi rendah memiliki status gizi kurang sebanyak 66, 70 persen.
9. Hasil analisis regresi linear berganda diperoleh persamaan regresi $Y = -6,631 - 0,078X_1 + 0,021X_2 + 0,061X_3$. dengan nilai konstanta negatif, yaitu -6,631 artinya apabila kebiasaan merokok, paparan media sosial, dan asupan energi bernilai 0 maka status gizi akan mengalami penurunan. Nilai koefisien determinasi variabel kebiasaan merokok yaitu sebesar -0,078 artinya kebiasaan merokok berhubungan negatif dengan status gizi. Nilai koefisien determinasi variabel paparan media

sosial yaitu sebesar 0,021 artinya paparan media sosial berhubungan positif dengan status gizi. Nilai koefisien determinasi variabel asupan energi yaitu sebesar 0,061 artinya asupan energi berhubungan positif dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang tidak signifikan antar kebiasaan merokok ($p = 0,054 > 0,05$) dan paparan media sosial ($p = 0,659 > 0,05$) dengan status gizi, namun terdapat hubungan yang positif dan signifikan antar asupan energi ($p = 0,000 < 0,05$) dengan status gizi. Dapat disimpulkan bahwa asupan energi merupakan variabel yang sangat erat hubungannya dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,926 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antar kebiasaan merokok, paparan media sosial, dan asupan energi dengan status gizi. Nilai koefisien determinasi ($R Square$) diperoleh sebesar 0,857 menunjukkan bahwa sebesar 85,70 persen status gizi remaja dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, paparan media sosial, dan asupan energi, sedangkan sisanya yaitu 14,30 persen dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

5.2 Implikasi

Adapun implikasi penelitian yang ditetapkan di bawah ini memberikan masukan penting bagi berbagai pihak yang terlibat yaitu diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi tenaga kesehatan dan orang tua, hasil dari penelitian ini menunjukkan perlunya diadakan pemberian edukasi yang menekankan tentang pentingnya

pemenuhan asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh usia dan aktivitas remaja.

2. Bagi pihak sekolah, hasil dari penelitian ini menunjukkan perlunya program promosi gizi yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukasi gizi yang menarik dan relevan dengan kehidupan remaja.
3. Bagi pemerintah/kepala desa, hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi gizi berbasis perilaku digital dan kampanye anti-rokok sejak dini, agar remaja tidak hanya terhindar dari kekurangan gizi, tetapi juga dari kebiasaan yang berisiko bagi kesehatan jangka panjang.

5.3 Saran

Adapun saran dari penelitian yang telah dilaksanakan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja harus lebih memperhatikan keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuhnya serta remaja juga perlu bijak dalam menggunakan media sosial agar tidak terpengaruh oleh promosi makanan tidak sehat dan lebih memilih konten edukatif terkait gizi dan kesehatan.
2. Bagi orang tua harus berperan aktif dalam membentuk kebiasaan makan sehat di rumah dengan menyediakan makanan bergizi seimbang dan membatasi konsumsi makanan cepat saji, dan memberikan pola asuh yang tepat dan baik dalam memberikan pengawasan kepada remaja dalam pergaulan atau lingkungan sosial

remaja, serta mengedukasi remaja terkait penggunaan zat berbahaya seperti rokok.

