

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dirumuskan beberapa kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian, diantaranya:

1. Kecanduan *game online* pada siswa SMA Swasta R.A Kartini Tebing Tinggi mayoritas dalam kategori kecanduan berat (67.9%) dengan intensitas waktu yang dihabiskan dalam bermain *game online* tertinggi yaitu > 1/2-1 jam/hari dan 6-8 hari/minggu.
2. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, status gizi pada remaja di SMA Swasta R.A Kartini Tebing Tinggi yang bermain *game online* paling banyak ialah status gizi normal sebesar 49.1%, kurus 20.8%, gemuk 17%, sangat gemuk 7.5% dan sangat kurus 5.7%.
3. Tidak terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan status gizi remaja di SMA Swasta R.A Kartini Tebing Tinggi.

5.2. Saran

1. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam memperluas wawasan penuntut ilmu dalam bidang kesehatan remaja khususnya status gizi remaja dan diharapkan untuk dapat memperbaiki, mengkoreksi serta melakukan penelitian yang lebih spesifik dan lebih baik lagi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pembatasan waktu dalam bermain *game online* untuk mengurangi prevalensi kecanduan *game online* pada siswa. Serta memberikan edukasi kepada siswa mengenai pola hidup sehat dan aktifitas fisik guna menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja tetap dalam kategori normal dan tidak terjadi kekurangan gizi ataupun kegemukan.

3. Bagi Siswa SMA

Siswa SMA diharapkan dapat lebih mengontrol waktu dalam bermain *game online* serta memperhatikan pola makan guna menjaga kesehatan dan status gizi tetap dalam kategori normal.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat turut berperan dalam memberi perhatian dan edukasi mengenai pembatasan waktu remaja dalam bermain *game online* serta dapat sama-sama menjaga pola hidup sehat guna menjaga kesehatan dan status gizi.

5. Bagi Peneliti

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam memperluas wawasan mengenai kecanduan *game online* dan status gizi pada remaja. Dan diharapkan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi untuk kedepannya dan lebih spesifik terhadap salah satu kategori dari status gizi.