

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Intensitas penggunaan media sosial remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat dalam kategori tinggi tidak berbeda jauh dengan kategori rendah, hal ini berarti bahwa media sosial memiliki peran penting terhadap aktivitas sehari-hari mereka. Kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat masih banyak yang termasuk dalam kategori buruk dimana mereka sering mengalami gangguan tidur dan sulit tidur. Asupan makan pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat kurang dari setengah responden termasuk dalam asupan makan normal, namun masih banyak yang termasuk dalam kategori asupan makan tidak normal.
2. Intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi. ($p = 1,000$)
3. Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi karena kualitas tidur memiliki peran penting dalam peningkatan status gizi yang baik ($p = 0,000$) dengan nilai PR 3,865.
4. Asupan makan memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi karena asupan makan yang sesuai dan seimbang sangat menentukan status gizi seseorang ($p = 0,014$) dan nilai PR 1,592

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat hendaknya lebih memperhatikan kesehatan dengan menggunakan sosial media sesuai kebutuhan dan secukupnya saja, memperhatikan jam tidur yang baik. Khususnya dalam memilih makanan-makanan yang akan dikonsumsi sesuai dengan porsi dan syarat gizi seimbang, tidak terlalu mengikuti trens disosial media dengan mengonsumsi makanan-makanan tinggi karbohidrat dan lemak yang tidak sesuai dengan porsinya.
2. Para pendidik akademik di SMA Negeri 1 Stabat, lebih memperhatikan dan membatasi penggunaan *Handphone* khususnya selama masa jam sekolah agar meminimalisir penggunaan sosial media yang berlebihan.
3. Semua mahasiswa program studi kesehatan masyarakat diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan program pendidikan kesehatan/promosi kesehatan di lingkungan sekolah dan poli remaja sekitar terkait dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, serta kualitas tidur yang buruk yang dapat mengganggu proses belajar seperti rasa kantuk, kelelahan, dan kurang semangat.
4. Peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang serupa dengan cakupan lokus yang lebih luas, dan jumlah sampel yang lebih besar. Hal ini diharapkan dapat menghasilkan hasil yang lebih optimal dan secara umum dapat diterapkan pada lokus yang lebih luas.