

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan ($p=0,405$) penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi.
2. Adanya hubungan yang signifikan ($p=0,012$) penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan ($p=0,105$) penggunaan media sosial dengan kegemukan pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi.
4. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi.

7.2 Saran

1. Edukasi terkait melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga ataupun kegiatan lainnya di waktu luang penting dilakukan agar *screen time* pada remaja menurun dan tubuh menjadi lebih bugar.
2. Edukasi terkait menurunkan durasi penggunaan media sosial penting dilakukan agar dapat mengontrol waktu dan bijak dalam penggunaan media sosial.
3. Edukasi “isi piringku” dan pemilihan makanan yang tepat penting dilakukan untuk memperbaiki kebiasaan makan pada remaja.
4. Untuk penelitian selanjutnya dapat ditambahkan responden yang memiliki status gizi gemuk untuk lebih menggambarkan hubungan antara penggunaan media sosial dengan kegemukan pada remaja.