

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 6 Kendari, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara pada Tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa:

1. Remaja yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 40 orang (50%) pola makan baik sebanyak 40 orang (50%).
2. Remaja yang memiliki status gizi kurus sebanyak 14 orang (17,5%), sedangkan yang mengalami status gizi sangat kurus sebanyak 12 orang (15%), gemuk sebanyak 14 orang (17,5%) dan status gizi sangat gemuk sebanyak 4 orang (5%).
3. Frekuensi bermain game online dapat dilihat bahwa sebanyak 47 orang remaja (58,75%) yang memiliki kategori frekuensi tinggi.

#### **B. Saran**

Diharapkan bagi remaja agar lebih mengurangi durasi bermain game online dan remaja diharapkan memperhatikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik.