

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.