

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari sebagian besar dalam kategori gizi baik.
2. Durasi penggunaan *gadget* remaja SMA Negeri 10 Kendari sebagian besar berkategori tinggi.
3. Aktivitas fisik remaja SMA Negeri 10 Kendari sebagian besar berkategori berat.
4. Pola makan remaja SMA Negeri 10 Kendari sebagian besar berkategori kurang.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($P \geq 0,05$) antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi.
6. Terdapat hubungan yang signifikan ($P < 0,05$) antara aktivitas fisik dengan status gizi.
7. Terdapat hubungan yang signifikan ($P < 0,05$) antara pola makan dengan status gizi.

B. Saran

1. Sekolah diharapkan dapat memberikan tambahan informasi serta pengawasan kepada siswanya terkait dengan *screen time viewing* pada remaja melalui kebijakan atau sosialisasi terkait *screen time viewing*.
2. Peran orang tua juga diperlukan dalam mengarahkan remaja terkait dengan penggunaan waktu di depan layar baik itu digunakan untuk mengerjakan tugas ataupun sekedar hiburan.