

BAB VI

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil distribusi karakteristik usia pada siswa/i SMAN 27 Jakarta didapatkan 32 orang (29,6%) yang berusia 15 tahun, 51 orang (47,2%) responden berusia 16 tahun, dan 25 orang (23,1%) responden berusia 17 tahun. Sedangkan untuk jenis kelamin pada siswa/i SMAN 27 Jakarta didapatkan kategori laki-laki sebanyak 43 orang (39,8%) dan perempuan 65 orang (60,2%) pada siswa/i SMAN 27 Jakarta
2. Hasil distribusi screen time pada siswa/i SMAN 27 Jakarta didapatkan kategori rendah dan tinggi sama yaitu sebanyak 54 orang (50,0%)
3. Hasil distribusi durasi tidur pada siswa/i SMAN 27 Jakarta didapatkan 74 orang (68,5%) memiliki kategori rendah dan 34 orang (31,5%) memiliki kategori tinggi.
4. Hasil distribusi tingkat stress pada siswa/i SMAN 27 Jakarta didapatkan kategori tidak stress sebanyak 53 orang (49,1%) dan kategori stress sebanyak 55 orang (50,9%).
5. Hasil distribusi pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta memiliki kategori kurang sebanyak 59 orang (54,6%) dan baik sebanyak 49 orang (45,4%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta dengan $p=0,004$ ($p<0,05$)
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta dengan $p = 0,811$ ($p>0,05$)
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan pola

makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta dengan $p = 0,126$ ($p > 0,05$)

1.2 Saran

1. Bagi SMAN 27 Jakarta

- a. Siswa/i SMAN 27 Jakarta disarankan untuk meningkatkan konsumsi sumber protein hewani maupun nabati, sayur dan buah, serta mengurangi konsumsi jajanan yang mengandung tinggi lemak dan gula sesuai dengan kebutuhan sehari menurut usia dan jenis kelamin responden
- b. Membatasi siswa dalam durasi penggunaan gadget terutama handphone, komputer/laptop dan televisi
- c. Siswa/I SMAN 27 mampu melakukan self talk agar dapat mengontrol emosinya disaat sedang stress, melakukan komunikasi dengan orang terdekat

2. Bagi SMAN 27 Jakarta

Sekolah memberikan edukasi gizi tentang pentingnya menerapkan pedoman gizi seimbang, mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menghilangkan kejenuhan Siswa/I setelah kegiatan pembelajaran daring seperti ekstrakurikuler musik, yoga, puisi, menari, dan drama secara daring.

3. Bagi peneliti lainnya

Penulis menyarankan agar penelitian ini dapat dikembangkan dengan faktor-faktor internal dan eksternal lainnya yang dapat mempengaruhi pola makan seperti asupan makan sehari pada remaja, status gizi, uang saku, aktivitas fisik, faktor lingkungan, dll. Lalu mengembangkan dengan menggunakan metode pengukuran lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman A, Handaka AA, Lili W. 2017. Analisis Preferensi Konsumen Dalam Pengambilan Keputusan Membeli Produk Olahan Periklanan Di Kota Tasikmalaya (Studi Kasus Di Pasar Tradisional Cikurubuk, Kec. Mangkubumi) Jurnal Perikanan Dan Kelautan. 8 (1) : 8-18
- Ambarwati Puti Dewi, Pinilih Sambodo Sriadi, Astute Retna Tri. 2019. Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. 2017. Universitas Muhammadiyah Magelang. Jurnal Keperawatan Jiwa
- Ammar Achraf, et al. 2020. Effect of COVID-19 Home Confinement on Eating Bahaviour and Physical Activity: Result of the ECLB-COVID19 International Online Survey
- Ananda Sherien Sekar Dwi, Apsari Nurliana Cipta. 2020. Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknikself Talk. Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Andriani Finandita Widia. 2021. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya
- Anggraini Bella Ratna. 2017. Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta
- Ardella Karina Belinda. 2020. Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. Nutrient Journals

- Aryana Fadillah, Pratama G. C, Azhali B. A. 2020. Perubahan Lama Screen Time, Pola Tidur Dan Pola Makan Pada Anak Sebelum Dan Sesudah Kebijakan Belajar di Rumah. Universitas Islam Bandung. Bandung
- Arista Melinda Pungki. 2017. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di MAN 1 Kota Madiun. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
- Asiah Nur. 2015. Buku Psikologi Gizi Edisi I. https://www.researchgate.net/publication/275522283_BUKU_PSIKOLOGI_GIZI-EDISI_I
- Birwin Alib, Asiah Nur. 2018. Kebiasaan Makan, Pola Makan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Prodi Kesmas Angkatan 2017 Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka. Jakarta
- Dwira Della Heppy, 2017. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Mahasiswa Semester IV Jurusan DIV Bidan Pendidikan Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Universitas ‘Aisyiyah. Yogyakarta
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. *Amerta Nutrition*, 3(2), 89–93. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 332–342.
- Hastuti, Nafa. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Pelayanan Kesehatan Umum Puskesmas Ungaran. Universitas Ngudi Waluyo

- Hasmawati, Usman, Umar Fitriani. 2021. Hubungan Stress Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*
- Hartini Sri, Dkk. (2020). Factor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemic Covid-19
- Haq Dearly Ayu Zahrotun. 2021. Preferensi Dan Ketersediaan Terhadap Konsumsi Sayur, Buah, Dan Suplemen Pada Remaja Di Jakarta Saat Masa Pandemi Covid-19. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Heryuditasari Karinda. 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas (Studi Di SMK Bakti Indonesia Media Jombang). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
- Lukaningsih & Bandiyah, (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Moore SA, Faulkner G, Rhodes RE, dkk. Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *Int J Behav Nutr Phy* 2020;17:1-11.
- Nasution Isna Nurlela. 2014. Screen Time, Asupan Lemak Dan Serat Serta Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Kota Bogor. Institute Pertanian Bogor. Bogor
- Nurjanah Ruliyati. 2017. Factor-Faktor Pola Makan Pada Remaja Di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.

- Purniansari Maike Mitra, 2018. Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang
- Putri Alvina Yarra, 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan Tahun 2015. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Prasetyo Alya Almira Millania. 2019. Analisis factor gangguan tidur pada remaja usia 16-18 tahun. Universitas Sebelas Maret. Surakarta
- Rahma, H. N. (2020). *Hubungan Screen Time Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-18 Tahun : A Narative Review*. 1–16.
- Sinaga, M. U. I. S., Rahayu, W. P., & Kamayanti, L. Y. (2020). Preferensi Siswa Sekolah Menengah Atas terhadap Pencarian Informasi Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah di Jakarta. *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, 7(1), 14–20. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2020.7.1.14>
- Sunaryo, (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. II E, editor. Jakarta: EGC.
- Syarofi Zubairoh Nailly, Muniroh Lailatul. 2020. Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi?. *Jurnal Media Gizi Indonesia*
- Ughude, R. U., Kapantow, N. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa FKM UNSRAT Semester IV Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 10(2), 98–106.
- Unicef. (2020). Covid-19 dan Anak-Anak di Indonesia.. https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2020-05/COVID-19-danAnak-anak-di-Indonesia-2020_1.pdf
- Widawati. 2018. Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja Di Sman 1 Kampar Tahun 2017. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Yaco, N., & Wusqa, A. U. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Polewali Kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 102–112.

Yeasmin S, Banik R, Hossain S, dkk. Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study. *Child Youth Serv Rev* 2020;117:1-7.