

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan pola tidur, pola makan, durasi aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden memiliki status gizi baik sebanyak 73 orang (72.3%); dan gizi berlebih (gizi lebih dan obesitas) sebanyak 28 orang (27.7%).
2. Mayoritas responden memiliki pola tidur baik sebanyak 53 orang (52.5%); pola makan yang cukup sebanyak 57 orang (56.4%); durasi aktivitas fisik yang tidak sesuai sebanyak 70 orang (69.3%); dan memiliki tingkat *High Screen Time* sebanyak 81 orang (80.2%).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok ($p\text{-value} = 0.891$).
4. Adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok ($p\text{-value} = 0.020$).
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok ($p\text{-value} = 0.845$).
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok ($p\text{-value} = 0.761$).

6.2 Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya
Dapat melakukan penelitian lanjutan yang sejenis dengan menghubungkan variabel pola tidur dan durasi *screen time* dengan pola makan, menggunakan metode lain dalam pengambilan sampel dan menambahkan variabel lain seperti infeksi yang berhubungan langsung dengan status gizi.
2. Bagi SMAN 4 Depok
Diharapkan terlaksananya edukasi gizi tentang pentingnya menjaga pola tidur, pola makan, bijak dalam menggunakan *gadget* dan diadakan kegiatan olahraga bersama secara rutin untuk mempertahankan dan mencapai status gizi normal.

3. Bagi STIK Sint Carolus

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi referensi tambahan di perpustakaan STIK Sint Carolus untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan pola tidur, pola makan, durasi aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi lebih pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67–76. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2016). *Prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting dari Citra Wajah dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6), 34.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, *Sedentary Lifestyle*, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Arisman. (2008). *Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Bawazeer, N. M., & et al. (2009). Sleep Duration And Quality Associated With Obesity Among Arab Children. *Obesity (Silver Spring)*, 17(12), 2251.
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689-1699.
- Budiyanto. (2010). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM Press.
- Bukit, E. K. (2005). Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia yang Dirawat Inap di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit, Medan 2003. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. doi:10.7454/jki.v9i2.159
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/9984/4488>
- Choppra, D. (2009). *Tidur Nyenyak, Mengapa Tidak? Ucapkan Selamat Tinggal pada Insomnia*. Yogyakarta: Ikon Teralitera.
- Craig, C. (2013). International Physical Activity Questionnaire:12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1381-1395.
- Deviro, Astiti, D., & Indah Y, B. (2017). Hubungan Antara Pola Tidur dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di SMA Kabupaten Bantul. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Dewi, I. C. (2010). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Persepsi Ibu dengan Pemenuhan Kecukupan Gizi Balita (Studi di Posyandu Delima Desa Tiron Kabupaten Kediri). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

- Effendy, S. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan *Body Fat Percentage* Di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Fitriana, N., Lusmilasari, L., Susetyowati, & Kholisa, I. L. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Giuseppe, C., Tempesta, D., Scarlata, S., Marzano, C., Moroni, F., Rossini, P. M., . . . Gennaro, L. (2013). Validity of the Italian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Neurol Sci*, 34(4), 511-520. doi:10.1007/s10072-012-1085-y
- Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. (2011). Recent Worldwide Sleep Patterns and Problems During Adolescence: A Review and Meta-Analysis of Age, Region, and Sleep. *Sleep Medicine*, 110-118.
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat ...*, 3(2), 156–163. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas/article/view/605>
- Hastuti, J. (2013). Antropometry and Body Composition of Indonesia Adult: An Evaluation of Body Image, Eating Behaviour and Physical Activity. 170-224. Queensland University of Technology.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137–144. <https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14370>
- Irianto, D. P. (2016). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Irmawartini, & Nurhaedah. (2017). *Bahan Ajar Kesehatan Lingkungan : Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018, September 22). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Retrieved from Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018, September 27). *Aktivitas Fisik 150 Menit Per Minggu Agar Jantung Sehat*. Retrieved from Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/aktivitas-fisik-150-menit-per-minggu-agar-jantung-sehat>

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laboratorium Manajemen Data : Riskesdas tahun 2018*. Retrieved from Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan:
https://labmandat.litbang.kemkes.go.id/images/download/kuesioner/RKD/2018/236-kues_ind_rkd18.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Riskesdas*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). *Riskesdas DKI Jakarta 2018* (pp. 1–535). www.litbang.kemkes.go.id
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*.
- Khavari, K. A. (2006). *The Art Of Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dalam Setiap Keadaan*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*, 5(3), 750–761. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Martinez, S. M., Tschann, J. M., Butte, N. F., Gregorich, S. E., Penilla, C., Flores, E., . . . Deardorff, J. (2017). Short Sleep Duration is Associated with Eating More Carbohydrates and Less Dietary Fat in Mexican American Children. *Journal of Sleep and Sleep Disorders Research*, 40(2), 1-7.
- Martinen, R., Vernikoff, L., Phillips, S., & Fletcher, N. (2017). Physical Activity, Screen Time, and Obesity: A Statistical Inquiry into Latina Youth. *Californian Journal of Health Promotion*, 15(1), 27–35. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v15i1.1886>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNESA. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 01(01), 60–64.
- Muhammad, Q. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Tresna Werdha Budi Mulia di Jakarta Timur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 78–89.
- National Sleep Foundation. (2015). *Sleepionary – Defenition of Common Sleep Terms*. Sleepionary – Defenition of Common Sleep Terms.
- National Sleep Foundation. (2021, November 18). *Healthy Sleep Tips*. Retrieved from Sleep Foundation: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/healthy-sleep-tips>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Noviyanti, R., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *The University Research Colloquium 2017* (pp. 421-425). Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nuraliyah, S., & Hendrayati. (2014). Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Pada Penderita Overweight Dan Obesitas Mahasiswa Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Makassar, Sulawesi Selatan: Universitas Hasanuddin.
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Safitri, D. E. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Jurnal UHAMKA*, 2(2), 65-74. doi:p-ISSN 2502-2938
- Octaviani, P., Dody Izhar, M., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 56–66. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6554>
- Partinah, T., & Budiantoro, S. (2019). HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR (6-11 TAHUN) DI SD ISLAM AT-TAQWA RAWAMANGUN JAKARTA TIMUR. *Jurnal Afiat : Kesehatan dan Anak*, 5(01), 1-12.
- Pekik, D. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Sleep Duration, Sleep Quality, Body Mass Index, and Waist Circumference among Young Adults from 24 Low- and Middle-Income and Two High-Income Countries. *Int J Environ Res Public Health*, 14(6), 566. doi:10.3390/ijerph14060566
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta: 2010.
- Pratiwi, R., & Mardiyati, N. L. (2018). Screen time dengan konsumsi sayur dan buah serta kenaikan berat badan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nutrisia*, 20(2), 53–60. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.10>
- Pramadhan, Y. (2016). Keterkaitan Screen Time, Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Energi Pada Siswa SD Gadog 03 Bogor. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 20-23.
- Putri, S. R., & Isti, D. (2015). Obesitas sebagai Faktor Resiko Peningkatan Kadar Triglisierida. *Jurnal Majority*, 4(9), 78–82.
- Rachmawati, I., & Istiqomah. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Berat Badan Berlebih pada Anak Usia Sekolah di MI Al-Hidayah Bekasi Tahun 2018. 2–8.
- Rahma, H. N. (2020). Hubungan Screen Time dengan Status Gizi pada Anak Usia 6 – 18 Tahun. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rohan, H., & Siyoto, S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta:

Nuha Medika.

- Rohmawati, Z. (2012). Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2012. *Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Aisyiyah.
- Saputri, W. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 2 Klego Boyolali. *Skripsi*, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta, 8–26.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, A., Yanti, E., & Bebasari, E. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMPN di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 4(1), 1-8. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/188812-ID-hubungan-aktivitas-fisik-dengan-kejadian.pdf>
- Septiana, H. E. (2020). Kebijakan Tentang Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Di SMAN 1 Purworejo. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 480–484.
- Sigmund, E., Sigmundova, D., Badura, P., Kalman, M., Hamrik, Z., & Pavelka, J. (2015). Temporal Trends In Overweight And Obesity, Physical Activity And Screen Time Among Czech Adolescents From 2002 To 2014: A National Health Behaviour In School - Aged Children Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11848-11868.
- Simatupang, N. I., Simatupang, I. M., Situmorang, A. P., & Sitohang, S. R. I. (2021). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Online Pada Siswa Sma Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dinamika Pendidikan (JDP)*, 14(1), 68–76.
- Sinaga, Y. Y., Bebasari, E., & Ernalina, Y. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau (JOM FK UNRI)*, 2(2), 1–8. <https://media.neliti.com/media/publications/186018-ID-hubungan-kualitas-tidur-dengan-obesitas.pdf>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Bahan Ajar Gizi: Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Suhartini, & Ahmad. (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri pada Siswi Kelas VII SMPN 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. *Jurnal Medikes*, 5(1), 72-82.
- Sulistyoningsih, H. (2011). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Overweight

- pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal USU*.
- Sumarna, U., Senjaya, S., & Suhendar, I. (2020). Hubungan Antara Obesitas Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Kampus Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 20(1), 112–118.
- Supariasa, I. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suraya, R. (2018). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, *Screen Time*, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas pada Remaja Pengguna Smartphone di Madrasah Aliyah Negeri Binjai Tahun 2018.
- Syahidah, Z. A. (2016). Perbedaan Aktivitas Fisik, Screen Time, Dan Persepsi Ibu Terhadap Kegemukan Antara Balita Gemuk Dan Non-Gemuk Di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 1–27.
- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*, 1(3), 210–217. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0010062>
- Utami, N. P. (2017). Hubungan Durasi Tidur Terhadap Asupan. *Hubungan Durasi Tidur Terhadap Asupan Energi Dan Obesitas Pada Remaja SMP Di Kota Yogyakarta*, 29–38.
- WHO. (2018). *Health Topics : Adolescent Health*. Retrieved from World Health Organization: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>
- World Health Organization. (2017). *Adolescence: A Period Needing Special Attention*. Retrieved from World Health Organization Website: <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>
- World Health Organization. (2018). *Obesity and Overweight*. Retrieved March 4, 2022, from WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>