

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Responden pada penelitian ini memiliki tingkat intensitas penggunaan *Smartphone* yang sedang yaitu 58,8%, sedangkan yang lainnya termasuk ke dalam kategori tingkat intensitas yang tinggi yaitu 37,3% dan intensitas yang rendah sebesar 3,9%.
2. Sebagian besar tingkat kecukupan energi responden berada pada tingkat defisit berat yaitu 66.7%, kecukupan protein berada pada kategori defisit berat (54.9%), kecukupan lemak responden berada pada kategori defisit berat (43,1%), dan kecukupan karbohidrat responden dalam kategori defisit berat (84,3%).
3. Remaja SMP IT Aziziyah Pekanbaru sebagian besar memiliki status gizi yang baik (54,9%), sedangkan responden dengan status gizi buruk (2%), gizi kurang (31.4%), gizi lebih (5.9%), dan obesitas (5.9%).

6.2. Saran

1. Pada Peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian terhadap perubahan aktivitas fisik sebagai akibat dari penggunaan *smartphone* dan kaitannya dengan status gizi, sehingga dapat menggambarkan secara akurat mengenai pemasukan dan pengeluaran energi sehari-hari.