

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil penelitian mengenai Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Kesehatan Mental dan Status Gizi Remaja Putri Kelas X di SMAN 8 Kota Malang sebagai berikut:

- 1) Intensitas penggunaan *gadget* siswi kelas X hampir separuhnya dalam kategori sedang.
- 2) Kesehatan mental siswi kelas X sebagian besar dalam kategori normal.
- 3) Status gizi mental siswi kelas X hampir seluruhnya dalam keadaan normal.
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental.
- 5) Terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas penggunaan *gadget* dengan status gizi.
- 6) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara Intensitas penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental dan terdapat pengaruh tidak signifikan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan status gizi.

5.2 Saran

5.2.1 Subjek Penelitian

Remaja diharapkan mampu dengan bijak dalam penggunaan *gadget* di era kemajuan teknologi sehingga dampak positif yang didapatkan jauh

lebih dominan dari pada dampak negatif yang kemungkinan dapat dirasakan meliputi gangguan emosional yang mempengaruhi kesehatan mental dan status gizi akibat perubahan pola makan dan gaya hidup *sedentary*.

5.2.2 Tempat Penelitian

Kebijakan sekolah terkait penggunaan *gadget* perlu dibatasi untuk menekan peningkatan intensitas penggunaan *gadget*. Kebijakan ini dapat dituangkan melalui pembatasan pengoperasian *gadget* saat jam pelajaran dengan pengumpulan HP secara kolektif. Selain itu, pelaksanaan skrining kesehatan mental dan status gizi yang terlaksana rutin di kelas X satu kali, perlu adanya follow Up bekerja sama dengan puskesmas terkait sehingga kesehatan mental maupun status gizi remaja khususnya remaja putri terkontrol serta dapat diberikan penanganan segera apabila terdapat tanda gejala keabnormalan.

5.2.3 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat meningkatkan segala keterbatasan dalam penelitian ini untuk menjadi lebih baik.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa pendidikan sarjana maupun profesi terkait emosional dan status gizi remaja.