

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil data dan pembahasan yang di peroleh oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. kategori bermain *Video Game Online Dota 2* kategori terbanyak adalah *problematic* yang mencapai 58%.
2. Rata-rata kebutuhan energy, protein, lemak, kalsium, natrium, kalium, kolin pada nilai lebih kecil dari 70%, sedangkan untuk zat gizi karbohidrat, fosfor, besi, vitamin C, dan serat memiliki tingkat pemenuhan kebutuhan 70-80%.
3. Rata - rata skor PPH kelompok usia dewasa 19-29 tahun diperoleh rata-rata skor PPH sebesar  $72.29 \pm 12.67$ . Rata-rata skor PPH tertinggi terdapat pada kelompok pangan padi-padian ( $22.13 \pm 3.05$ ) dan skor PPH namun masih belum mencapai skor maksimal. Skor PPH terkecil terdapat pada kelompok pangan umbi-umbian ( $1.28 \pm 0.29$ ), gula ( $1.59 \pm 0.32$ ) dan minyak/lemak ( $3.2 \pm 3.9$ ).
4. hasil korelasi anatra variable kategori video game dengan pola makan menunjukkan nilai 0.295 (*P-value*) > dari 0.05 (*alpha*). Dari hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara permainan video game dengan pola makan responden yang bermain *Video Game Online Dota 2*.
5. Hasil korelasi anatra variable kategori video game dengan status gizi menunjukkan nilai 0.232 (*P-value*) > dari 0.05 (*alpha*). Dari hasil uji *Chi-Square* di ketahui bahwa tidak ada hubungan antara bermain *video game* dengan status gizi responden yang bermain *Video Game Online Dota 2*.

## **B. Saran**

Dari hasil data yang di dapat, maka saran yang dapat di sampaikan peneliti adalah :

1. Memeberikan konseling atau penyuluhan kepada orang - orang dewasa baik mahasiswa maupun remaja, tentang bahaya kecanduan bermain *video game* secara instens.
2. Diharapkan orang yang kecanduan bermain *video game* tetap memperhatikan asupan dan pola makan untuk menjaga status gizi tetap normal.
3. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut tentang hubungan bermain game online terhadap pola makan dan status gizi pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa.