

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Responden penggemar K-Pop dan penggemar non K-Pop paling banyak berusia 18-23 tahun, jenis kelamin paling banyak adalah perempuan dan mengakses media sosial >1x/hari.
2. Responden penggemar K-Pop memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi, durasi tidur kurang dan tingkat konsumsi natrium makanan Korea instan lebih. Responden penggemar non K-Pop memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi, durasi tidur kurang dan tingkat konsumsi natrium makanan Korea instan kurang.
3. Tidak terdapat perbedaan signifikan pada intensitas penggunaan media sosial antara penggemar K-Pop dan non K-Pop.
4. Tidak terdapat perbedaan signifikan pada durasi tidur antara penggemar K-Pop dan non K-Pop.
5. Terdapat perbedaan signifikan pada tingkat konsumsi natrium makanan Korea instan antara penggemar K-Pop dan non K-Pop.

#### **B. Saran**

1. Bagi Penggemar K-Pop dan Non K-Pop

Penggemar K-Pop dan non K-Pop agar mengubah gaya hidup lebih sehat dengan mengontrol waktu dan intensitas dalam menggunakan media sosial, memperbaiki waktu tidur menjadi lebih baik dan merubah perilaku makan dengan mengurangi konsumsi natrium khususnya pada makanan Korea instan.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat meningkatkan kesadaran terhadap pola hidup sehat dengan mengurangi penggunaan media sosial, tidur dengan cukup dan mengurangi konsumsi natrium khususnya pada makanan Korea instan.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat melanjutkan penelitian dengan melakukan analisis antar variabel penelitian ini dan menambah variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti intensitas penggunaan gadget atau

screen activity, intensitas penggunaan masing-masing aplikasi media sosial, pola atau kualitas tidur, dan tingkat konsumsi natrium selain makanan Korea instan.

