

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan media sosial siswa/I di SMAN 9 Padang termasuk ke penggunaan media sosial sedang.
2. Perilaku makan siswa/I di SMAN 9 Padang termasuk ke perilaku makan yang tidak baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan, keeratan hubungan yang lemah dan arah korelasi negatif antara penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Padang. Semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tidak baik perilaku makan dan begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan media sosial semakin baik perilaku makan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang disarankan untuk pengembangan hasil penelitian, sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Diharapkan kepada remaja agar dapat membatasi diri dalam menggunakan media sosial dengan mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat seperti mengikuti organisasi, membaca buku

di perpustakaan dan kegiatan bermanfaat lainnya. Diharapkan bijak dalam memanfaatkan media sosial untuk kegiatan positif dan bermanfaat. Diharapkan dapat memperbaiki diri dalam mengonsumsi makanan agar sesuai dengan kebutuhan dan memiliki perilaku makan yang seimbang.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk melakukan suatu program atau kegiatan promosi kesehatan dan sosialisasi terkait perilaku makan seimbang melalui media sosial yang dimiliki oleh sekolah. Selain itu, kegiatan yang dapat dilakukan adalah pembuatan media komunikasi informasi dan edukasi dalam bentuk poster atau video animasi dan menjalin kemitraan yang dilakukan dengan berkoordinasi dengan berbagai institusi pemerintah seperti tenaga kesehatan setempat dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang masalah gizi dan solusinya serta penyampaian pesan gizi seimbang.

3. Bagi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam upaya pemberian asuhan keperawatan sehubungan dengan pengetahuan tentang masalah gizi dan solusinya serta penyampaian pesan gizi seimbang.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait penggunaan media sosial dan perilaku makan pada remaja, dan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dalam jangkauan lebih luas dan meneliti faktor-faktor lain dengan metode yang berbeda.

