

## BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari *systematic review* yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja, terdapat empat studi penelitian yang memenuhi kriteria untuk dilakukan telaah sistematis. Hasil telah tersebut diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ditemukan faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan remaja antara lain: pengetahuan (2 artikel), sikap (1 artikel), psikologis (1 artikel), media (1 artikel), pendapatan orang tua (1 artikel), peran orang tua, dan peran teman sebaya (1 artikel).
2. Pengetahuan terkait gizi seimbang menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi faktor lainnya. Pengetahuan menjadi landasan keputusan remaja untuk berperilaku, sehingga apabila memiliki pengetahuan kurang, maka akan memengaruhi sikap, emosi, dan tindakan remaja.

### 6.2. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah dan perluasan *database* yang digunakan untuk pencarian artikel. Peneliti juga diharapkan dapat memperdalam analisis data penelitian hingga tahapan analisis statistik (meta analisis).
2. Bagi sekolah dan tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan penjangkaran dan pemantauan kepada remaja khususnya usia sekolah melalui pendataan

perilaku makan seperti kebiasaan sarapan, konsumsi gula, garam, dan lemak, serta frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja. Pemberian penyuluhan dan edukasi secara rutin di sekolah dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran remaja terkait perilaku makan yang baik.

3. Bagi masyarakat diharapkan dapat berperan aktif dan saling mengingatkan terkait perilaku makan yang berisiko. Selebgram atau tokoh lainnya yang memiliki andil dalam penyebaran informasi baik secara langsung maupun melalui media, dapat membuat konten-konten yang berlandaskan dasar ilmiah, sehingga tidak terjadi misinformasi yang menyebabkan terjadinya pergeseran perilaku makan ke arah yang tidak baik.

