

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “ Hubungan *Nutrition Literacy* dengan Kebiasaan Makan Pada Remaja di SMAN 9 Kota Padang”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat literasi gizi yang adekuat yaitu sebanyak 258 responden (87,2%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki tingkat literasi gizi inadkuat yaitu sebanyak 38 responden (12,8%).
2. Lebih dari setengah remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yaitu sebanyak 155 responden (52,4%) dan remaja yang memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu sebanyak 141 responden (47,6%).
3. Terdapat hubungan signifikan antara *nutrition literacy* dengan kebiasaan makan pada remaja di SMAN 9 Kota Padang pada tahun 2024 dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,000

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi sekolah untuk membuat program atau kegiatan yang bekerjasama dengan instansi kesehatan seperti puskesmas dalam memberikan

pendidikan kesehatan mengenai masalah gizi, penyampaian gizi seimbang dan pentingnya penerapan *nutrition literacy* dalam kehidupan sehari-hari, sehingga nantinya hal ini menjadi upaya untuk meningkatkan kebiasaan makan yang baik pada remaja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan dan informasi yang dapat mendukung penelitian tentang *nutrition literacy* dan kebiasaan makan. Diharapkan juga hasil penelitian ini dapat dikembangkan dan dibahas lebih mendalam lagi oleh peneliti selanjutnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan pada remaja.

3. Bagi responden penelitian

Diharapkan bagi responden agar dapat mempertahankan dan meningkatkan *nutrition literacy*. Responden juga diharapkan untuk meningkatkan kebiasaan makan yang baik dengan cara memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi konsumsi makanan yang berlemak, dan mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis