

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa di SMK Negeri 1 Padang tahun 2024 didapatkan kesimpulan diantaranya:

1. Lebih dari sepertiga siswa (36,4%) memiliki pengetahuan yang rendah terkait *fast food*.
2. Hampir separuh dari jumlah siswa (41,4%) memiliki sikap yang negatif terkait konsumsi *fast food*.
3. Lebih dari separuh siswa (53,5%) mendapatkan dukungan orang tua terkait konsumsi *fast food*.
4. Lebih dari separuh siswa (51,5%) mendapatkan pengaruh dari teman sebaya terkait konsumsi *fast food*.
5. Hampir separuh dari jumlah siswa (45,5%) memiliki uang saku yang besar.
6. Lebih dari separuh siswa (52,5%) sering menonton *mukbang*.
7. Lebih dari separuh siswa (57,6%) memiliki perilaku konsumsi *fast food* yang buruk.
8. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMK Negeri 1 Padang ($p\text{-value} = 0,454$).
9. Terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMK Negeri 1 Padang ($p\text{-value} = 0,001$).
10. Terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMK Negeri 1 Padang ($p\text{-value} = 0,000$).
11. Terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMK Negeri 1 Padang ($p\text{-value} = 0,004$).

12. Terdapat hubungan antara uang saku dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMK Negeri 1 Padang ($p\text{-value} = 0,002$).
13. Terdapat hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMK Negeri 1 Padang ($p\text{-value} = 0,002$).
14. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMK Negeri 1 Padang adalah uang saku ($p\text{-value} = 0,002$ dan POR 5,225). Sedangkan sikap, dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya, dan kebiasaan menonton *mukbang* merupakan variabel perancu (*confounding*) yang juga dapat mempengaruhi pembentukan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMK Negeri 1 Padang berdasarkan uang sakunya.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, saran yang diberikan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1.2.1 Bagi Siswa SMK Negeri 1 Padang

- a. Siswa diharapkan mampu memajemen keuangannya, menabung, dan membelanjakan uang sakunya sebagaimana diperlukan seperti membeli makanan dan camilan sehat di sekolah.
- b. Siswa diharapkan dapat menyeleksi jenis konten yang ditonton sehari-hari dan dapat menonton tayangan yang menunjang minat, hobi dan kesehatannya.
- c. Siswa diharapkan aktif dalam mencari informasi seputar *fast food* secara mandiri seperti jenis-jenis *fast food*, dampak mengonsumsi *fast food* secara

berlebihan, dan upaya menerapkan gaya hidup sehat melalui konsumsi makanan sehat.

- d. Siswa diharapkan mampu memilih teman dan berkumpul dengan orang-orang yang memberikan dampak positif terhadap dirinya.

1.2.2 Bagi Orang Tua Siswa

- a. Orang tua diharapkan mampu membudayakan gaya hidup sehat di rumah seperti pola konsumsi yang sehat dan olahraga secara teratur. Dengan demikian remaja terbiasa dengan hidup sehat dan akan menjalankannya meskipun sedang berada di luar rumah.
- b. Orang tua dapat menyediakan makanan sehat di rumah dan membawakan anak bekal yang sehat ke sekolah. Dengan demikian frekuensi jajan remaja di sekolah akan berkurang.

1.2.3 Bagi SMK Negeri 1 Padang

- a. Sekolah diharapkan mampu mengupayakan penguatan kantin sehat melalui regulasi yang mewajibkan setiap pedagang kantin untuk dapat menjajakan dan menjual makanan sehat dan bergizi yang akan bermanfaat bagi siswa SMK Negeri 1 Padang.
- b. Sekolah dapat menyelenggarakan gerakan membawa bekal sehat bersama setiap minggunya sehingga dapat mengurangi frekuensi jajan sembarangan pada siswa.
- c. Sekolah diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan terkait *fast food* pada siswa melalui penyuluhan secara langsung bersama pihak Puskesmas, membagikan informasi seputar *fast food* melalui grup *Whatsapp* di setiap kelas, dan menjalankan upaya promosi kesehatan di lingkungan sekolah seperti pemasangan poster dan infografis yang berisi informasi terkait

dampak mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dan informasi gizi sehat lainnya di majalah dinding dan kantin sekolah..

- d. Sekolah dapat bekerja sama dengan lembaga terkait seperti dinas kesehatan dan 107uskesmas untuk memberikan edukasi kepada orang tua siswa terkait *fast food* dan informasi gizi sehat lainnya. Kegiatan ini dapat dilakukan secara langsung saat pembagian rapor ataupun menyebarkan informasi melalui grup *whatsapp* orang tua.
- e. Sekolah diharapkan mampu memberdayakan siswa di SMK Negeri 1 Padang dan membentuk kelompok konselor sebaya di sekolah.

1.2.4 Bagi Dinas Pendidikan

- a. Dinas pendidikan diharapkan mampu bekerjasama dengan dinas kesehatan untuk dalam melakukan inspeksi kantin sehat secara terjadwal bukan hanya saat perlombaan tertentu melalui pemeriksaan kualitas kesehatan pada kantin dan makanan yang dijual di kantin sekolah.
- b. Dinas pendidikan diharapkan mampu melakukan pemantauan pelaksanaan program literasi kesehatan dan memberikan sanksi bagi sekolah yang tidak melaksanakan program tersebut.
- c. Dinas pendidikan dapat memberikan dukungan fasilitas berupa buku/media KIE kesehatan untuk menunjang kegiatan literasi kesehatan di sekolah.

1.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dalam melaksanakan penelitian serupa di sekolah, sebaiknya waktu pelaksanaan dilakukan di awal hingga pertengahan tahun ajaran sehingga pengambilan sampel dapat dilakukan secara menyeluruh.

- b. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan metode campuran kuantitatif-kualitatif agar dapat menggambarkan fenomena perilaku konsumsi *fast food* pada siswa secara menyeluruh.

