

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan pengetahuan gizi seimbang, uang saku, dan perilaku makan dengan kualitas diet remaja di SMP IT Adzkie Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah responden pada penelitian ini berjenis kelamin laki-laki (57,2%). Usia responden yang memiliki persentase terbanyak adalah 13 tahun (39,6%). Mayoritas tingkat pendidikan ayah dan ibu adalah tamat perguruan tinggi/ sederajat (82,8% dan 85,8%). Mayoritas pekerjaan ayah dan ibu adalah sebagai Pegawai Negeri Sipil (30,6% dan 38,1%).
2. Lebih dari setengah remaja di SMP IT Adzkie Padang memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang baik (59%).
3. Dua pertiga remaja di SMP IT Adzkie Padang memiliki uang saku dalam jumlah yang besar (61,9%).
4. Setengah remaja di SMP IT Adzkie Padang memiliki perilaku makan yang baik (50,7%).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kualitas diet pada remaja di SMP IT Adzkie Padang.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan kualitas diet pada remaja di SMP IT Adzkie Padang.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan kualitas diet pada remaja di SMP IT Adzkie Padang.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Remaja
 - a. Diharapkan remaja lebih aktif dalam mencari informasi terkait gizi seimbang untuk menambah serta meningkatkan pengetahuan gizi yang berguna dalam memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi.
 - b. Diharapkan remaja dapat mengonsumsi berbagai macam makanan yang beragam yaitu kelompok pangan karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak, sayuran, dan buah-buahan agar kecukupan energi dan zat gizi makro harian dapat terpenuhi.
 - c. Diharapkan bagi remaja dengan perilaku makan yang baik mampu mempertahankan perilaku makannya, baik dari segi pola makan dan pemilihan makanan.
 - d. Diharapkan remaja yang memiliki kualitas diet yang tinggi dapat mempertahankan kualitas dietnya dan remaja yang memiliki kualitas diet yang rendah dapat memperhatikan kebutuhan gizinya sesuai dengan kebutuhan harian berdasarkan AKG menurut jenis kelamin dan usia.
2. Bagi Pihak SMP IT Adzkia Padang
 - a. Diharapkan pihak sekolah dapat mengimplementasikan program Sekolah Sehat dengan pemberian penyuluhan atau konseling terkait gizi dan kualitas diet remaja yang diadakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berkolaborasi dengan tenaga kesehatan dari rumah sakit atau Puskesmas. Program penyuluhan ini akan memudahkan pemberian informasi gizi secara langsung kepada siswa. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat berupa

- b. keseimbangan asupan gizi remaja, kebutuhan gizi harian remaja, dan pemilihan makanan yang baik untuk remaja.
 - c. Diharapkan guru BK dapat proaktif untuk menjalin kerja sama dengan guru lainnya dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan gizi terkait kualitas diet pada remaja sehingga akan timbul kesadaran dalam diri remaja untuk memperbaiki pola makannya menjadi lebih baik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain serta instrumen penelitian yang berbeda agar dapat menggambarkan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, uang saku, dan perilaku makan dengan kualitas diet pada remaja. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor risiko lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas diet pada remaja.