

BAB VI : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan tingkat literasi gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Padang memiliki status gizi normal (80,6%), sementara itu 19,4% lainnya memiliki status gizi tidak normal.
2. Lebih dari setengah remaja putri di SMPN 21 dan MTsN Padang memilih makanan dengan mementingkan faktor kesehatan (79,4%).
3. Lebih dari setengah remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang terpapar iklan di media sosial (74,5%).
4. Sebagian besar remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Padang memiliki tingkat literasi gizi yang baik (86,1%).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan dengan status gizi remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Padang.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan iklan di media sosial dengan status gizi remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Padang.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi gizi dengan status gizi remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Padang.
8. Terdapat perbedaan faktor yang berhubungan dengan status gizi di SMPN 21 dan MTsN 4 Padang, yaitu di SMPN 21 Padang faktor yang

memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja putri adalah paparan iklan di media sosial ($p=0,030$) kemudian, di MTsN 4 Padang faktor yang memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja putri adalah literasi gizi ($p=0,026$). Sedangkan, untuk faktor pemilihan makanan sama-sama tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja putri yang berada di SMPN 21 ($p=0,454$) maupun MTsN 4 Padang ($p=0,102$).

6.2 Saran

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

1. Bagi Remaja
 - a. Diharapkan remaja lebih aktif dalam mencari informasi terkait gizi seimbang untuk meningkatkan literasi gizi dan pengetahuan sehingga lebih selektif dalam menentukan pilihan makanannya.
 - b. Diharapkan remaja dapat menyeleksi iklan dan konten yang dilihat di media sosial sehingga tidak mudah terpengaruh mengonsumsi makanan dan minuman yang sedang viral di media sosial dan dapat mempertahankan status gizi dalam keadaan normal.

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan sekolah dapat berperan dalam proses peningkatan kesehatan dan gizi remaja dengan selalu mengikuti program-program yang diadakan oleh Puskesmas seperti edukasi terkait jajanan sehat kepada siswa maupun pengelola kantin serta pengukuran BB dan TB agar kesehatan serta status gizi remaja dapat terpantau secara berkala.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian ini menggunakan desain maupun instrumen penelitian yang berbeda salah satunya seperti *Nutrition Literacy Assessment Instrument* (NLAI). Selain itu, juga diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor resiko lainnya yang berkemungkinan dapat mempengaruhi status gizi remaja putri seperti perilaku diet, peran keluarga, dan kebiasaan membaca label makanan.

