

BAB VI: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan gizi, citra tubuh, dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku pemilihan makanan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Usia responden dengan persentase terbanyak adalah 14 tahun (54,3%). Lebih dari setengah responden memiliki besar uang saku ≥ 15.000 (59,9%). Mayoritas pekerjaan ayah adalah buruh (41,4%) dan pekerjaan ibu adalah tidak bekerja (79,6%). Pendidikan terakhir ayah (63%) dan ibu (54,3%) sebagian besar tamat SMA/ sederajat. Mayoritas pendapatan ayah $\geq 2.500.000$ (52,5%) dan ibu tidak memiliki pendapatan (77,8%).
2. Lebih dari setengah remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang memiliki perilaku pemilihan makanan yang baik (53,1%).
3. Lebih dari setengah remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang memiliki pengetahuan gizi yang cukup (69,1%).
4. Lebih dari setengah remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang memiliki citra tubuh yang negatif (67,3%)
5. Lebih dari setengah remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang tidak ada pengaruh teman sebaya (51,2%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku pemilihan makanan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang.

7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan perilaku pemilihan makanan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku pemilihan makanan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang.

6.2 Saran

1. Bagi Remaja

- a. Diharapkan bagi remaja putri tetap aktif dan giat dalam mencari informasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait pesan gizi seimbang terutama peran makanan dan anjuran konsumsi kelompok pangan serta dapat menerapkannya dalam perilaku pemilihan makanan.
- b. Diharapkan remaja putri memiliki persepsi positif dan lebih percaya diri dengan citra tubuh yang dimiliki, serta tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain.
- c. Diharapkan remaja putri memiliki kesadaran akan pentingnya pemilihan makanan yang sehat, mempertimbangkan sebelum mengikuti ajakan teman dalam memilih makanan dan tetap mempertahankan perilaku pemilihan makanan yang baik.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku pemilihan makanan yang sehat karena sekolah menjadi tempat remaja menerima ilmu yang mana sangat berperan dalam memberikan pengetahuan seputar gizi seimbang, dengan melakukan pendampingan secara berkala kepada remaja dalam memilih makanan melalui

pengembangan program gizi di sekolah seperti penyuluhan yang bekerjasama dengan tenaga kesehatan

- b. Membentuk suatu kelompok teman sebaya dengan siswi yang terlibat di Unit Kesehatan Sekolah untuk membagikan informasi seputar gizi yang sebelumnya telah didapatkan melalui edukasi oleh pihak puskesmas dengan tujuan meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan perilaku hidup sehat yang pelaksanaannya diharapkan tetap dipantau oleh pihak sekolah secara berkala.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan dari segi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makanan, metode penelitian, instrumen penelitian, serta subjek penelitian agar dapat memberikan temuan lain terkait perilaku pemilihan makanan.

4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan pihak fakultas dapat membentuk suatu wilayah binaan dengan tujuan terkait pelaksanaan kegiatan penelitian sehingga diharapkan terbentuknya kerja sama timbal balik antar wilayah binaan dengan pihak fakultas terkait penyediaan fasilitas berupa tempat serta waktu pelaksanaan penelitian yang diberikan lebih memadai dan optimal.