

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari *systematic literature review* yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang terdapat hubungan dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja, diperoleh enam studi penelitian yang memenuhi kriteria untuk dilakukan telaah sistematis. Hasil telaah tersebut ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Dua dari enam artikel jurnal yang di telaah sistematis menunjukkan adanya hubungan antara sikap dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan pada remaja. Sikap dapat mempengaruhi perilaku melalui proses pengambilan keputusan. Sikap belum merupakan suatu tindakan akan tetapi merupakan faktor predisposisi perilaku, sehingga sikap merupakan faktor yang sangat penting dalam terbentuknya perilaku atau tindakan seseorang.
2. Dua dari enam artikel jurnal yang ditelaah sistematis menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan perilaku pemilihan konsumsi makanan pada remaja. Pengetahuan terkait gizi seimbang merupakan salah satu faktor utama yang dapat memengaruhi faktor lainnya. Pengambilan keputusan bergantung pada pengetahuan, begitu juga dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja, sehingga bila memiliki pengetahuan yang kurang, maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam pemilihan konsumsi makanan jajanan.
3. Tiga dari enam artikel jurnal yang ditelaah sistematis menunjukkan adanya hubungan antara uang saku dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan pada remaja. Uang saku yang besar akan memberikan kebebasan pada remaja

dalam memilih dan mengonsumsi makanan jajanan disekolah. Remaja yang memperoleh uang saku \geq Rp10.000 cenderung mengonsumsi *fast food* $>3x$ seminggu.

4. Dua dari enam artikel jurnal yang ditelaah sistematis menunjukkan adanya hubungan antara teman sebaya dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan pada remaja. Remaja lebih sering menghabiskan waktu luang termasuk makan bersama dengan teman sebaya. Remaja yang sering menghabiskan waktu bersama teman sebaya memiliki efek terhadap kebiasaan konsumsi makanan mereka, sehingga berdampak pada status gizi.
5. Tiga dari enam artikel jurnal yang ditelaah sistematis menunjukkan adanya hubungan antara media sosial dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan pada remaja. Penggunaan media sosial dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang akan mempengaruhi individu tersebut untuk mengonsumsi makanan tertentu. Remaja yang aktif bermain media sosial biasanya memiliki pola makan yang cenderung tidak teratur atau buruk. Kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin jika pola makan orang tersebut sehat dan teratur sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik. Sebaliknya, bila pola makan tidak sehat tubuh kekurangan suatu zat gizi tertentu, maka daya tahannya juga akan menurun.

6.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah *database* yang digunakan dalam pencarian artikel, agar informasi yang diperoleh lebih luas lagi. Peneliti juga diharapkan dapat memperdalam analisis data penelitian hingga tahapan analisis statistik (meta analisis).

2. Bagi sekolah dan tenaga kesehatan untuk dapat lebih memperhatikan dan memantau kelompok usia remaja khususnya usia sekolah melalui pendataan perilaku makan ke sekolah-sekolah seperti kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, konsumsi gula, garam, dan lemak, serta frekuensi dan jenis makanan lain yang umum dikonsumsi oleh remaja. Pemberian penyuluhan dan edukasi hendaknya dapat diberikan secara rutin ke sekolah-sekolah merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran remaja terkait perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan yang baik.
3. Bagi masyarakat diharapkan dapat aktif dan saling mengingatkan terkait perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan yang berisiko. Selebgram, selebtok, *influencer* serta youtuber atau tokoh lainnya yang memiliki andil dalam penyebaran informasi baik secara langsung maupun melalui media sosial. Konten-konten yang dibuat tidak selalu hanya makanan yang viral tetapi juga makanan yang bergizi dan bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan berlandaskan dasar ilmiah, sehingga masyarakat terutama remaja tidak salah informasi yang dapat menyebabkan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan tidak baik dan nantinya dapat mempengaruhi kesehatan.

