

## BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan sikap, aktivitas fisik, dan paparan media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja pada penelitian ini paling banyak berusia 16 tahun (48,6%), memiliki uang saku  $\geq$ Rp.15.000 (83,6%), dan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan (56,4%). Mayoritas tingkat pendidikan ayah dan ibu adalah tamat SMA/ sederajat (63,6% dan 62,1%). Mayoritas pekerjaan ayah adalah buruh (47,1%) dan ibu tidak bekerja/ibu rumah tangga (74,3%). Mayoritas responden memiliki status gizi tidak lebih (85,7%).
2. Sebagian besar dari remaja pada penelitian ini memiliki perilaku makan yang baik (70%).
3. Lebih dari setengah remaja pada penelitian ini memiliki sikap yang positif (64,3%).
4. Sebagian besar dari remaja pada penelitian ini memiliki aktivitas fisik yang kurang (53,6%).
5. Lebih dari setengah remaja pada penelitian ini terpengaruh media sosial (69,3%)
6. Tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.
7. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.

8. Tidak terdapat hubungan antara pengaruh media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.

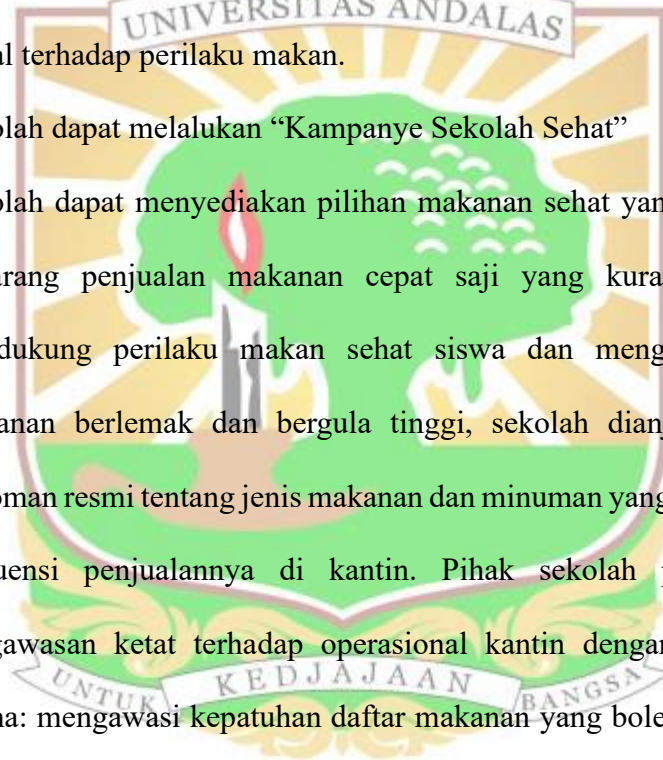
## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Remaja

- a. Remaja disarankan untuk mengikuti akun-akun tentang gizi dan kesehatan yang sudah terverifikasi di media sosial. Akun-akun tersebut biasanya dikelola oleh para ahli atau institusi terpercaya, sehingga informasi yang disajikan lebih akurat dan dapat diandalkan. Dengan mengikuti akun-akun ini, remaja dapat memperoleh pengetahuan yang benar tentang pola makan sehat, cara memilih makanan bergizi, dan tips menjaga kesehatan. Hal ini dapat membantu membentuk perilaku makan yang lebih baik dan positif, sekaligus menghindarkan mereka dari informasi yang keliru dan menyesatkan.
- b. Remaja disarankan agar rutin bergerak dan menyediakan waktu untuk berolahraga secara teratur. Remaja disarankan mengikuti aktivitas fisik sederhana di rumah maupun di sekolah yang disukai untuk meningkatkan kebugaran. Selain menjaga kesehatan tubuh, aktivitas fisik juga dapat mengurangi dorongan untuk makan berlebih.
- c. Remaja disarankan agar mengurangi makan makanan yang digoreng, mengurangi makan cemilan manis, serta disarankan untuk tidak melewatkan sarapan, karena sarapan bermanfaat bagi kesehatan.
- d. Remaja disarankan memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi positif dan valid mengenai makanan sehat dan aktivitas fisik.

### 6.2.2 Bagi Sekolah

- a. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) diharapkan menyelenggarakan penyuluhan rutin tentang perilaku makan sehat dan dampak negatif *junk food*. Kegiatan tersebut dapat melibatkan ahli gizi yang memberikan pembekalan langsung kepada siswa, misalnya melalui simulasi “piring makan sehat” serta mengadakan konseling tentang kesehatan remaja.
- b. Menyediakan sudut baca di UKS dengan poster, brosur, atau video pendek yang berisi panduan gizi seimbang, tips olahraga, serta dampak media sosial terhadap perilaku makan.
- c. Sekolah dapat melakukan “Kampanye Sekolah Sehat”
- d. Sekolah dapat menyediakan pilihan makanan sehat yang bervariasi serta melarang penjualan makanan cepat saji yang kurang sehat. Untuk mendukung perilaku makan sehat siswa dan mengurangi konsumsi makanan berlemak dan bergula tinggi, sekolah dianjurkan mengikuti pedoman resmi tentang jenis makanan dan minuman yang diizinkan beserta frekuensi penjualannya di kantin. Pihak sekolah perlu melakukan pengawasan ketat terhadap operasional kantin dengan beberapa tugas utama: mengawasi kepatuhan daftar makanan yang boleh dan tidak boleh dijual, memverifikasi pencantuman informasi kalori pada setiap produk, melakukan evaluasi mingguan dan melaporkan pelanggaran ke manajemen sekolah, serta memberikan masukan untuk perbaikan kepada pengelola kantin.
- e. Sekolah tentunya berkerja sama dengan tenaga kesehatan seperti puskesmas, diharapkan sekolah dapat mengundang tenaga kesehatan untuk



memberikan pendampingan dan penyuluhan kepada remaja secara berkala tentang gizi, kesehatan, dan dampak media sosial terhadap perilaku makan.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Pengembangan penelitian diharapkan dengan cara meneliti lebih lanjut faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan seperti citra tubuh, teman sebaya, dukungan orang tua dan keluarga, serta perilaku sedentari. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain penelitian yang berbeda yang bisa menjelaskan hubungan sebab-akibat dari masing-masing variabel. Selain itu, peneliti selanjutnya juga melakukan intervensi berdasarkan hasil dari penelitian ini untuk mengatasi dan mencegah permasalahan terkait perilaku makan remaja.

