

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang Tahun 2025 didapatkan kesimpulan diantaranya:

1. Sebesar (30,7%) siswa memiliki pengetahuan yang rendah terkait *junk food*.
2. Hampir separuh dari siswa (44,1%) memiliki sikap yang negatif terkait konsumsi *junk food*.
3. Lebih dari separuh siswa (68,1%) mendapatkan dukungan dari teman sebaya terkait konsumsi *junk food*.
4. Lebih separuh dari jumlah siswa (69,7%) memperoleh dukungan dari orang tua terkait konsumsi *junk food*.
5. Hampir separuh dari jumlah siswa (48,8%) sering menggunakan media sosial tetapi memiliki perilaku konsumsi *junk food* yang buruk.
6. Lebih dari separuh siswa (59,4%) memiliki niat terkait konsumsi *junk food*.
7. Lebih dari separuh jumlah siswa (56,3%) memiliki perilaku yang buruk terkait konsumsi *junk food*.
8. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang ($p\text{-value} = 0,042$).
9. Tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang ($p\text{-value} = 0,910$).
10. Terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang ($p\text{-value} = 0,032$).
11. Tidak terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang ($p\text{-value} = 0,815$).

12. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang ($p\text{-value} = 0,110$).
13. Tidak terdapat hubungan antara niat dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang ($p\text{-value} = 1,000$).
14. Faktor yang paling dominan mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang adalah pengetahuan ($p\text{-value} = 0,002$ dan POR 2,245).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, saran yang diberikan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang ditemukan adalah sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Siswa SMP Negeri 30 Padang

- a. Siswa diharapkan dapat membiasakan diri membawa bekal makanan sehat dari rumah, yang terdiri atas makanan bergizi seimbang sesuai prinsip isi piringku, seperti nasi, lauk berprotein, sayur, dan buah.
- b. Siswa diharapkan dapat menggunakan media sosial untuk hal yang positif guna dapat menunjang kesehatan, hobi, dan bakatnya.
- c. Siswa diharapkan untuk aktif dalam mencari informasi terkait *junk food* secara mandiri seperti dampak mengkonsumsi *junk food*, batasan mengkonsumsi *junk food*, jenis-jenis *junk food*, dan upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari konsumsi *junk food*.

6.2.2 Bagi Orang Tua Siswa

- a. Orang tua diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dirumah seperti memperhatikan pola konsumsi makanan sehat dan olahraga teratur. Sehingga

dengan demikian remaja akan terbiasa menerapkan gaya hidup sehat meskipun ketika berada diluar rumah.

- b. Orang tua diharapkan dapat menyediakan makanan sehat dirumah serta memberikan bekal sehat ke sekolah, sehingga frekuensi jajan remaja berkurang.

6.2.3 Bagi SMP Negeri 30 Padang

- a. Siswa dapat menjadi *role model* dalam konsumsi hidup sehat yang dilakukan oleh pengurus UKS di sekolah. Pengurus UKS diharapkan dapat berperan sebagai teladan dalam menerapkan pola hidup sehat, khususnya dalam hal konsumsi makanan sehat dan perilaku menghindari *junk food*.
- b. Diharapkan siswa dapat menjadi *agent of change* dalam berperilaku konsumsi makanan sehat dengan cara aktif menyebarkan informasi dan membangun kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah dan sekitarnya. Untuk mendukung hal ini, sekolah dapat membentuk duta gizi atau kader kesehatan dari kalangan siswa.
- c. Sekolah diharapkan mampu mengupayakan penguatan kantin sehat melalui himbauan dan aturan yang mewajibkan setiap pedagang untuk menjual makanan yang sehat dan bergizi di SMP Negeri 30 Padang.
- d. Sekolah dapat bekerjasama dengan beberapa lembaga terkait seperti dinas kesehatan dan puskesmas guna dapat memberkan penyuluhan kepada orangtua siswa terkait *junk food* dan gizi seimbang. Kegiatan ini dapat dilakukan ketika pembagian rapor atau kegiatan penting lainnya secara langsung.

6.2.4 Bagi Dinas Pendidikan

- a. Dinas pendidikan diharapkan dapat bekerja sama dengan dinas kesehatan agar dapat melakukan inspeksi kantin sehat secara rutin atau terjadwal tidak hanya dalam kegiatan tertentu saja.
- b. Dinas pendidikan diharapkan dapat memberikan arahan dan peantauan terhadap pelaksanaan program literasi kesehatan disekolah.
- c. Dinas pendidikan juga diharapkan dapat membangun kerjasama dengan dinas kesehatan untuk pelaksanaan penyuluhan rutin terkait kesehatan yang dilaksanakan oleh puskesmas setempat.

6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dalam melaksanakan penelitian serupa disekolah, sebaiknya waktu pelaksanaan dilakukan diawal hingga pertengahan tahun ajaran sehingga pengambilan sampel dapat dilakukan secara menyeluruh.
- b. Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya tentang faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food*.
- c. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan cara *mix method* yaitu kuantitatif-kualitatif guna dapat menggambarkan fenomena perilaku konsumsi *junk food* pada siswa secara menyeluruh.

