

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan gizi, paparan media sosial dan peran teman sebaya dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Distribusi frekuensi karakteristik, sebagian besar siswa berusia 16 tahun, berjenis kelamin perempuan, merupakan siswa/i kelas X, jarang menggunakan layanan pesan antar makanan, membawa bekal dari rumah dan memiliki uang saku > Rp 15.000,00
- 2) Distribusi frekuensi pemilihan makan siswa sebagian besar adalah memiliki pemilihan makan kurang sehat
- 3) Distribusi frekuensi pengetahuan gizi siswa sebagian besar adalah memiliki pengetahuan gizi yang baik
- 4) Distribusi frekuensi paparan media sosial sebagian besar siswa tidak terpapar oleh informasi gizi dan makanan sehat di media sosial
- 5) Distribusi frekuensi peran teman sebaya sebagian besar siswa tidak ada pengaruh oleh peran teman sebaya
- 6) Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang tahun 2025 ( $p\text{-value}=0,0001$ )
- 7) Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang tahun 2025 ( $p\text{-value}=0,041$ )
- 8) Tidak terdapat hubungan antara peran teman sebaya dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang tahun 2025 ( $p\text{-value}=0,811$ )

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Siswa**

- 1) Diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi, pengetahuan yang baik perlu diikuti dengan perilaku pemilihan makanan yang sehat, tidak hanya mempertimbangkan kemudahan sebagai dasar keputusan dalam pemilihan makan tetapi juga mengutamakan kesehatan.
- 2) Diharapkan siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang kandungan gizi yang terdapat dalam buah dan sayur
- 3) Diharapkan siswa dapat lebih aktif mengikuti akun-akun edukatif tentang gizi dan makanan sehat. Serta siswa dapat menyeleksi iklan dan konten yang dilihat di media sosial sehingga tidak mudah terpengaruhi oleh konten makanan yang tidak sehat yang hanya viral tanpa mempertimbangkan aspek gizinya.

### **6.2.2 Bagi Pihak Sekolah**

Diharapkan pihak sekolah dapat mengimplementasikan program sekolah sehat dengan pemberian penyuluhan atau konseling terkait pemilihan makan yang bergizi serta kandungan dan manfaat dari buah dan sayur. Selain itu, sekolah dapat melibatkan media sosial sekolah sebagai sarana informasi tentang makanan sehat yang menarik dan mudah dipahami siswa.

### **6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda seperti, pertimbangkan desain longitudinal. Selain itu, diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi pemilihan makan siswa, seperti faktor keluarga, faktor literasi karena rendahnya pemanfaatan media sosial untuk mencari informasi gizi bisa saja disebabkan oleh keterbatasan literasi digital siswa.