

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul hubungan tingkat stres dengan perilaku konsumsi gula tambahan berlebih pada remaja putri di SMAN 9 Bogor, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 53 responden (50%), berasal dari kelas 12 yaitu sebanyak 53 responden (50%), berasal dari jurusan IPA yaitu sebanyak 72 responden (67,9%), bertempat tinggal di wilayah kota yaitu sebanyak 67 responden (63,2%), sebagian besar Ayah responden memiliki pekerjaan selain pegawai swasta, PNS, wiraswasta, TNI/POLRI, atau tidak bekerja yaitu sebanyak 37 responden (34,9%), Ibu tidak bekerja yaitu sebanyak 71 responden (67%) dan sebagian besar pendapatan orang tua responden adalah Rp 2.000.000 sampai Rp 5.000.000 yaitu sebanyak 58 responden (54,7%).
- b. Rata-rata skor tingkat stres pada remaja putri di SMAN 9 Bogor adalah 20,74 yang termasuk ke dalam kategori stres sedang.
- c. Rata-rata konsumsi gula tambahan pada remaja putri di SMAN 9 Bogor adalah 74.681 gram.
- d. Terdapat hubungan yang sangat lemah antara tingkat stres dengan perilaku konsumsi gula tambahan pada remaja putri di SMAN 9 Bogor ($r_s=0,163$; $N=106$; $p = 0,048$).

V.2 Saran

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi Responden

Penelitian yang dilakukan di SMAN 9 Bogor ini dapat memberikan gambaran dan pemahaman mengenai tingkat stres dengan perilaku konsumsi gula tambahan pada remaja putri sehingga responden dapat mulai membatasi asupan gula tambahan harian dan meningkatkan manajemen stres yang baik.

b. Bagi Institusi Tempat Penelitian SMAN 9 Bogor

Memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai stres, bagaimana cara menanggulangi stres, penyebab stres, pencegahan stres dan cara mengurangi dampak stres terutama pada pola makan yaitu konsumsi gula tambahan berlebih pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat menggunakan topic serupa, hendaknya mengatasi dan menghindari faktor-faktor yang memengaruhi penelitian ini sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik yaitu dengan cara menambah variabel penelitian. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menambahkan kuesioner *emotional eating* yaitu EADES agar hubungan stres dengan *emotional eating* dan konsumsi gula tambahan dapat teridentifikasi lebih jelas.