

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Partisipan berusia 15 tahun sebanyak 20 partisipan (18,5%), berusia 16 tahun sebanyak 49 partisipan (45,4%), berusia 17 tahun sebanyak 37 partisipan (34,3%), serta berusia 18 tahun sebanyak 2 partisipan (1,9%). Selanjutnya terdapat partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 partisipan (46,3%), dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 partisipan (53,7%).
- b. Partisipan dengan pola konsumsi *fast food* sering sebanyak 55 partisipan (50,9%), sedangkan jarang sebanyak 53 partisipan (49,1%), kemudian pengetahuan gizi kurang sebanyak 21 partisipan (19,4%), sedangkan pengetahuan gizi baik sebanyak 87 partisipan (80,6%), selanjutnya sikap yang negatif sebanyak 56 partisipan (51,9%), sedangkan sikap positif sebanyak 52 partisipan (48,1%), selain itu ada pengaruh teman sebaya sebanyak 61 partisipan (56,5%), sedangkan tidak ada pengaruh teman sebaya sebanyak 47 partisipan (43,5%).
- c. Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 6 Depok ($p \text{ value} = 0,286$), terdapat hubungan antara sikap dengan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 6 Depok ($p \text{ value} = 0,000$), dan terdapat hubungan teman sebaya dengan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 6 Depok ($p \text{ value} = 0,035$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Partisipan

Peneliti menyarankan agar partisipan mampu meningkatkan pengetahuannya mengenai kandungan gizi yang ada pada makanan, dilihat dari hasil jawaban kuesioner mayoritas partisipan menjawab salah terkait hal tersebut. Partisipan dapat mengikuti penyuluhan pedoman gizi seimbang, mencari informasi yang akurat

terkait dampak dari mengonsumsi *fast food* yang berlebihan, pentingnya mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, dan dapat menerapkan melalui sikap yang positif dengan pengetahuan baik yang sudah dimiliki untuk mengurangi konsumsi *fast food*, serta partisipan mampu memilih lingkungan pertemanan yang positif agar berdampak baik khususnya dalam pola konsumsi makan.

V.2.2 Bagi Institusi

Peneliti menyarankan agar pihak sekolah dapat melakukan sosialisasi dan intervensi terkait pentingnya konsumsi makanan yang bergizi seimbang, dampak penyakit yang ditimbulkan dari pola konsumsi *fast food* yang sering, pemilihan *fast food* yang baik, serta memberikan informasi terkait nilai kandungan gizi *fast food* khususnya yang berada di kantin sekolah tersebut.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah sampel dan beberapa variabel lain, serta menganalisisnya lebih lanjut sehingga dapat menggambarkan penelitian secara lebih luas dan akurat. Penelitian ini menyarankan agar peneliti lain bisa membaca jurnal penelitian ini yang akan peneliti terbitkan.