

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMA Yadika 12 Depok, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki 57 orang (52, 8%). Responden didominasi oleh usia 16 tahun (57,4%). Frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan didominasi oleh frekuensi jarang (84,3%). Kebiasaan konsumsi makanan berisiko didominasi oleh kategori berisiko (51,9%). Pengetahuan gizi didominasi oleh kategori kurang (64,8%).
- b. Rata-rata skor DQ responden adalah 7,55%, skor DD responden adalah 63,89%, dan skor DE responden adalah 26,91%. Skor kualitas diet (DQI-A) responden memiliki rata-rata 32,76%, dengan nilai terendah 13,38% dan tertinggi 58,72%. Berdasarkan nilai median diketahui bahwa 50 responden (50%) memiliki kualitas diet kurang dan 50 responden (50%) memiliki kualitas diet baik.
- c. Berdasarkan hasil analisis univariat terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan berisiko dan pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada remaja di SMA Yadika 12 Depok. Tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan dengan kualitas diet pada remaja di SMA Yadika 12 Depok.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti menyarankan agar responden dapat mencari informasi atau mengikuti penyuluhan terkait pedoman gizi seimbang dan dampak dari konsumsi makanan berisiko. Selain itu responden disarankan untuk lebih memperhatikan kualitas diet terutama pada aspek kualitas pangan (*dietary quality*), karena dari hasil perhitungan aspek tersebut merupakan yang terendah. Hal tersebut dapat dilakukan dengan

menerapkan pedoman gizi seimbang, pesan gizi seimbang, serta informasi gizi lain yang telah didapat.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Peneliti menyarankan agar masyarakat maupun pihak sekolah dapat memberikan informasi atau penyuluhan berkala kepada remaja terkait faktor dan dampak dari rendahnya kualitas diet, pedoman gizi seimbang, serta dampak konsumsi makanan berisiko, agar kualitas diet dan pengetahuan gizi responden dapat meningkat. Selain itu, peneliti juga menyarankan agar pihak sekolah lebih memperhatikan makanan atau minuman yang diperjual belikan pada wilayah sekitar sekolah.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan menggunakan variabel yang berbeda seperti pengaruh teman sebaya, pengaruh orangtua, maupun paparan media sosial pada jumlah sampel dan lokasi penelitian yang berbeda, sehingga faktor faktor lain yang mempengaruhi kualitas diet dapat diketahui.