

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Sumur, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berusia 14 tahun (49,1%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (63,6%).
- b. Mayoritas remaja di SMPN 1 Sumur memiliki perilaku makan baik (80%).
- c. Mayoritas remaja di SMPN 1 Sumur memiliki persentase *social jetlag (weekday)* pada kategori sedang (59,1%). Pada hari libur (*weekend*), sebagian besar remaja mengalami *social jetlag* kategori sedang (45,6%).
- d. Sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang (95,5%).
- e. Terdapat (70%) responden dengan sikap terhadap makanan bergizi seimbang cukup.
- f. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *social jetlag (weekend)* dengan perilaku makan pada remaja di SMPN 1 Sumur ($p > 0,05$) dengan nilai p sebesar 0,666. Namun, ditemukan hubungan yang signifikan antara *social jetlag (weekend)* dengan perilaku makan pada remaja di SMPN 1 Sumur ($p < 0,05$) dengan nilai p sebesar 0,005.
- g. Ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja di SMPN 1 Sumur ($p < 0,05$) dengan nilai p sebesar 0,022.
- h. Ditemukan hubungan yang signifikan antara sikap terhadap makanan bergizi seimbang dengan perilaku makan pada remaja di SMPN 1 Sumur ($p < 0,05$) dengan nilai p sebesar 0,032.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan mampu memberikan perhatian terhadap faktor risiko yang berkontribusi terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja, seperti adanya *social jetlag*, rendahnya pengetahuan gizi, dan sikap yang kurang terhadap makanan bergizi seimbang terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja.

V.2.2 Bagi Sekolah

Diperlukan implementasi program edukasi gizi secara berkelanjutan, seperti penyuluhan gizi yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan pola makan dengan gizi seimbang.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan, seperti pengaruh keluarga, akses ekonomi terhadap makanan sehat, paparan media sosial, serta kondisi psikologis.