

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, hasil yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar adalah perempuan yaitu (79,1%), usia 22-24 tahun yaitu (59,7%), dengan pendidikan terakhir SMA/SMK yaitu (89,6%).
- b. Adapun tingkat penggunaan media social instagram berada dalam taraf sedang yaitu (75%).
- c. Terdapat hubungan peningkatan pedoman gizi seimbang pilar pertama, yaitu keanekaragaman pangan dengan p-value 0.000.
- d. Terdapat hubungan peningkatan pedoman gizi seimbang pilar kedua, yaitu perilaku hidup bersih dan sehat dengan p-value 0.000.
- e. Terdapat hubungan peningkatan pedoman gizi seimbang pilar ketiga, yaitu aktivitas fisik dengan p-value 0.000.
- f. Terdapat hubungan peningkatan pedoman gizi seimbang pilar keempat, yaitu mempertahankan berat badan normal dengan p-value 0.000.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya maka saran yang akan disampaikan meliputi :

V.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang, yang terdiri dari empat pilar, yaitu keanekaragaman pangan , perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas

fisik, dan mempertahankan berat badan normal kepada masyarakat. Memperaktikkan pengetahuan pedoman gizi seimbang yang telah diberikan di kehidupan sehari-hari.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang tumpeng gizi seimbang agar mengenal makanan bervariasi.
- b. Meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, dimulai dengan cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- c. Meningkatkan pengetahuan untuk melakukan aktivitas fisik dimulai dari aktivitas ringan.
- d. Meningkatkan pengetahuan untuk mempertahankan berat badan normal dengan menjaga porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi.

V.2.3 Bagi Pengetahuan / Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat menambahkan dan meninjau variabel-variabel seperti perilaku, status gizi pendidikan dan sehingga dapat diketahui hubungan variabel lainnya.