

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Pedoman gizi seimbang merupakan salah satu pengetahuan gizi yang wajib dipahami maknanya oleh seluruh masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dan produktivitas individu. Hasil penelitian menunjukkan temuan-temuan sebagai berikut.

- a. Karakteristik remaja putri tidak mengenal pedoman gizi seimbang, lebih sering mengikuti preferensi pangan teman sebaya, dan belum memiliki pengendalian diri yang baik terhadap perilaku konsumsi pangan.
- b. Pilihan pangan pada remaja putri *overweight* masih belum optimal disebabkan lebih tingginya konsumsi pangan padat energi-rendah nutrisi seperti *deep fried food*, cemilan gurih, manis, dan asin, serta minimnya asupan sayur dan buah.
- c. Terdapat beberapa faktor utama yang membentuk perilaku pilihan pangan remaja putri *overweight*, diantaranya:
 - 1) Minimnya keterpaparan informasi Pengetahuan Gizi Seimbang
 - 2) Pengaruh media sosial (tren *mukbang*, *food review* oleh *food blogger*, informasi diet, dan standar kecantikan)
 - 3) Ketersediaan pangan rumah tangga (preferensi pangan keluarga)
 - 4) Akses terhadap pangan jajanan dan cemilan (pedagang jalanan) di sekolah
 - 5) Organoleptik pangan (cita rasa, olahan pangan, keterpaparan berulang terhadap pangan tertentu)
 - 6) Uang saku
- d. Pedoman gizi seimbang tidak terlalu memengaruhi perilaku pilihan pangan remaja putri *overweight* dikarenakan seluruh partisipan masih mengenal 4 sehat 5 sempurna. Beberapa informan telah berperilaku sesuai anjuran PGS seperti terbiasa sarapan, minum air putih cukup dan aman, dan mengonsumsi

lauk hewani tinggi protein. Sementara beberapa informan memiliki kebiasaan melewati sarapan, tidak membatasi konsumsigula, garam, dan minyak, hanya membaca tanggal kadaluarsa pada label pangan, dan kurang mengonsumsi sumber serat.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Remaja Putri

Meningkatkan sikap dan kepedulian terhadap perilaku pilihan pangan yang sehat dengan cara mengikuti anjuran pedoman gizi seimbang, membaca label pangan secara keseluruhan tidak hanya tanggal kadaluarsa, mengurangi secara bertahap konsumsi pangan jajanan tidak sehat, membatasi konsumsi gula, garam, minyak, menjaga asupan serat (buah dan sayur) serta memiliki pengendalian diri yang baik saat berkonsumsi. Perubahan perilaku pangan bukanlah hal yang instan sehingga butuh kemauan/kesadaran/motivasi yang kuat dari pribadi remaja putri.

V.2.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dapat digunakan untuk pengembangan program pendidikan maupun edukasi gizi terhadap anak usia sekolah melalui media digital yang kreatif dan inovatif sehingga lebih berdampak dan dapat menjangkau remaja putri secara lebih luas karena aktivitas bermedia sosial yang tinggi pada usia tersebut. Selain itu, intervensi berupa edukasi gizi seperti cara membaca label pangan dan intervensi multidimensi yakni terhadap pihak sekolah, orangtua siswa, dan siswa sekolah itu sendiri untuk meningkatkan dampak yang lebih komprehensif dan berjangka panjang.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Tetap menjaga kualitas penelitian sesuai pedoman ilmiah dan mencari tahu secara mendalam pada topik pengaruh media sosial (*tren mukbang, food and drink brands, dan food review*) terhadap perilaku konsumsi individu. Topik-topik tersebut masih sangat sedikit diteliti serta disarankan menggunakan metode penelitian yang lebih kuat menunjukkan hubungan kausalitasnya. Selain itu, penelitian berikutnya

disarankan untuk mewawancarai orangtua remaja putri karena berdasarkan teori dan hasil temuan perilaku individu yang terbentuk sekarang banyak dipengaruhi oleh kepercayaan, keyakinan, persepsi, dan pengetahuan orangtua terutama ibu sebagai penyangga penyediaan pangan keluarga.

Vivi Cinthya Rotua Silalahi, 2020

***EKSPLORASI PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PERILAKU PILIHAN PANGAN
PADA REMAJA PUTRI OVERWEIGHT DI KELURAHAN TEGAL REJO KOTA MEDAN TAHUN 2020***

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]