

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait perilaku konsumsi *junk food* di era pandemi dengan status gizi remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perilaku konsumsi *junk food* di era pandemi pada remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagian besar dalam kategori jarang mengonsumsi *junk food* sebanyak 55 responden (77,5%).
2. Status gizi remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagian besar termasuk dalam kategori normal sebanyak 33 responden (46,5%).
3. Terdapat keeratan hubungan dalam kategori sangat kuat antara perilaku konsumsi *junk food* di era pandemi dengan status gizi remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi $r = 0,930$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian mengenai hubungan perilaku konsumsi *junk food* di era pandemi dengan status gizi remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai pertimbangan sebagai berikut:

1. Bagi Petugas Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
Bagi petugas UKS SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta untuk melakukan bimbingan atau memberikan pendidikan kesehatan terkait gizi seimbang salah satunya menghindari konsumsi gorengan, mie instan, dan mie goreng secara berlebihan kepada siswa. Hal ini dilakukan untuk mendukung peningkatan status gizi menjadi lebih baik.
2. Bagi petugas puskesmas
Diharapkan bagi petugas puskesmas untuk melakukan pendidikan kesehatan khususnya pada remaja terkait gizi seimbang dan

dampak dari konsumsi *junk food* yang menyebabkan timbulnya masalah gizi.

3. Bagi responden

Bagi responden diharapkan untuk lebih memperhatikan asupan makanan terutama hindari gorengan, mie instan dan mie goreng atau jenis *junk food* lainnya untuk mencegah terjadinya masalah pada gizi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah informasi dan sebagai data penunjang untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama. Sehingga penelitian yang sejenis dapat berkembang sehingga dapat memperluas cakupan tentang perilaku konsumsi *junk food* dan status gizi remaja. Terutama bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang faktor-faktor lain yang bisa memengaruhi status gizi pada remaja misalnya aktivitas fisik, status ekonomi, keturunan, dan pengetahuan.