

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Kondisi pengetahuan gizi pada responden diketahui bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi sangat baik, kurang dari setengahnya memiliki tingkat pengetahuan baik dan sebagian kecil responden memiliki tingkat pengetahuan kurang baik. Kondisi pengetahuan gizi responden secara keseluruhan termasuk ke dalam kategori baik.

Dari hasil penelitian, kondisi tingkat pemenuhan energi responden keseluruhan berada pada kategori defisit tingkat sedang, tingkat pemenuhan protein berada pada kategori normal, tingkat pemenuhan lemak berada pada kategori normal, tingkat pemenuhan karbohidrat berada pada kategori defisit berat, tingkat pemenuhan serat dan kalsium berada pada kategori defisit berat.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian terhadap siswa di SMAN 8 Tasikmalaya disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi siswa memiliki hubungan yang sangat rendah dengan perilaku makan siswa. Hasil koefisien korelasi yang didapatkan yaitu **ada** hubungan (korelasi) yang sangat rendah antara pengetahuan gizi dan perilaku makan pada siswa di SMA N 8 Tasikmalaya.

B. Implikasi

Beberapa implikasi yang perlu perhatian yaitu :

1. Implikasi Teoritis

Secara teoritis pengetahuan gizi tidak selalu berhubungan dengan perilaku makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi memiliki hubungan yang sangat rendah dengan perilaku makan. Sehingga diduga terdapat faktor lain yang memiliki hubungan tinggi dengan perilaku makan remaja yaitu seperti pengaruh teman sebaya, tingkat ekonomi, suasana dalam keluarga yang berbeda, serta kemajuan industri makanan khususnya *fast food* yang menjadi *trend* di kalangan remaja.

2. Implikasi Praktis

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan yang sangat rendah dengan perilaku makan seseorang. Untuk itu perlu dikaji

kembali mengenai teori dan faktor yang berhubungan tinggi dengan perilaku makan.

C. Rekomendasi

Dari hasil kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan rekomendasi sebagai berikut :

1. Rekomendasi kepada Instansi

Peneliti menyarankan kepada pihak SMAN 8 Tasikmalaya untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait pengetahuan gizi dengan diadakan seminar-seminar tentang gizi dan kesehatan di sekolah agar siswa lebih memahami mengenai gizi dan kesehatan. Peneliti menyarankan agar pihak sekolah memberitahukan pada pihak kantin sekolah untuk menyediakan pilihan jajanan dan makanan yang sehat dan lebih bervariasi untuk mendukung pemenuhan gizi siswa ketika di sekolah.

2. Rekomendasi kepada Peneliti Berikutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti beberapa masalah yang ditemukan dalam proses penelitian ini, seperti faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan siswa di SMAN 8 Tasikmalaya.