

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diperoleh kesimpulan:

1. Karakteristik responden yaitu pendidikan terakhir ayah dan ibu termasuk kategori tamat SMA, sebagian besar pekerjaan ayah adalah buruh, dan pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga. Pendapatan ayah pada kategori sedang (Rp 1.500.000 – Rp 2.500.000) dan ibu tidak berpenghasilan. Besar keluarga termasuk dalam kategori keluarga sedang (5 – 6 orang) .Uang saku remaja putri sebagian besar pada kategori sedang (Rp 5.000 – Rp 10.000), media sosial yang digunakan pada remaja putri sebagian besar menggunakan seluruh media sosial yaitu instagram, facebook, tiktok, dan youtube.
2. Paparan media sosial remaja putri termasuk dalam kategori paparan tinggi sebesar 73,5 persen.
3. Peran teman sebaya remaja putri termasuk dalam kategori peran teman tinggi sebesar 61,8 persen.
4. Pola konsumsi pangan remaja putri sebagian besar termasuk dalam kategori pola konsumsi pangan kurang (sangat diperlukan edukasi) sebesar 76,5 persen.
5. Hasil uji korelasi *rank spearman*, terdapat hubungan positif dan signifikan antara paparan media sosial dengan pola konsumsi pangan remaja putri dengan nilai korelasi 0,355 dan nilai *p-value* sebesar 0,003 pada taraf

signifikan 0,05 artinya semakin tinggi paparan media sosial maka semakin tinggi pola konsumsi pangan.

6. Hasil uji korelasi *rank spearman*, terdapat hubungan positif dan signifikan antara peran teman sebaya dengan pola konsumsi pangan remaja putri dengan nilai korelasi 0,509 dan nilai *p-value* sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi peran teman maka semakin tinggi pola konsumsi pangan.
7. Hasil uji regresi linier berganda, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara paparan media sosial dan peran teman sebaya dengan pola konsumsi pangan pada remaja putri di Desa Laut Dendang Medan ($Y = 26,054 + 1,768X_1 + 0,617X_2$). Nilai konstanta bertanda positif yaitu 26.054, artinya terdapat hubungan yang positif antara pola konsumsi pangan dengan paparan media sosial dan peran teman sebaya. Nilai koefisien regresi variabel paparan media sosial (X_1) yaitu sebesar 1,768 artinya paparan media sosial berhubungan positif dengan pola konsumsi pangan. Nilai koefisien regresi variabel peran teman sebaya (X_2) yaitu sebesar 0,617, artinya peran teman sebaya berhubungan positif dengan pola konsumsi pangan. Dengan demikian paparan media sosial merupakan variabel dominan berhubungan dengan pola konsumsi pangan karena koefisien regresi (1,768); lebih besar daripada peran teman sebaya yang artinya semakin tinggi paparan media sosial dan semakin tinggi peran teman sebaya maka semakin tinggi pola konsumsi pangan remaja putri. Dengan nilai *adjusted R Square* yang di dapat sebesar 0,174 dan nilai *p-value* 0,002 yang setelah dikalikan 100 persen menjadi 17,4 persen. Hal ini

berarti bahwa sebesar 17,4 persen variabel pola konsumsi pangan dijelaskan oleh variabel paparan media sosial dan peran teman sebaya, sedangkan sisanya 82,6 persen dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini

5.2 Impilkasi

Adapun implikasi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pihak puskesmas sebaiknya memberikan edukasi gizi terkait pola konsumsi pangan yang beragam, sehat dan bergizi seimbang kepada remaja putri untuk dapat meningkatkan kesehatan serta literasi pangan dan gizi pada remaja putri.
2. Kader puskesmas dapat melakukan pemberian edukasi gizi terkait pola konsumsi pangan yang beragam, sehat dan bergizi seimbang setiap tahun dengan bekerja sama kepada perangkat desa untuk dapat melakukan kegiatan edukasi menyeluruh kepada remaja putri.
3. Keluarga atau orang tua dapat lebih memperhatikan konsumsi pangan yang beragam dan bergizi seimbang untuk menunjang pemenuhan gizi remaja, agar mencegah resiko terjadinya anemia, KEK (Kekurangan Energi Kronis), obesitas, dan penyakit lainnya pada remaja putri.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas:

1. Remaja putri sebaiknya selalu menerapkan pola hidup yang sehat dengan menerapkan pola konsumsi yang sehat dan bergizi seimbang.
2. Remaja putri dapat mengurangi eksposur terhadap konten yang mempengaruhi pemilihan konsumsi makan yang tidak baik dengan lebih banyak mengatur

preferensi serta interaksi terhadap konten yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan dan dapat saling mendorong atau mendukung sesama teman dalam gaya hidup sehat dan kebiasaan makan yang sehat.

3. Kepada orang tua atau keluarga dapat memperhatikan konsumsi pangan yang beragam dan sehat untuk mencukupi kebutuhan gizi remaja sehari-hari, menyediakan pangan yang beragam setiap makan terdiri dari karbohidrat, lauk pauk daging/ikan/ayam dan kacang – kacangan (tempe,tahu, kacang merah dan sebagainya), sayuran, dan buah-buahan.