

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, berikut ini adalah beberapa simpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini:

1. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 93 orang dengan karakteristik yang terdiri dari siswa laki-laki 44 orang (47,3%) dan perempuan 49 orang (52,7%), kelas X sebanyak 48 orang (51,6%) dan kelas XI sebanyak 45 orang (48,4%), dan usia 15 tahun sebanyak 8 orang (8,6%), 16 tahun sebanyak 37 orang (39,8%), 17 tahun sebanyak 40 orang (43,0%), dan 18 tahun sebanyak 8 orang (8,6%).
2. Frekuensi konsumsi UPF pada siswa relatif seimbang pada kedua kategori, yaitu tingkat frekuensi konsumsi UPF $\leq$ median sebanyak 47 orang (50,5%) dan frekuensi konsumsi UPF $>$ median sebanyak 46 orang (49,5%).
3. Terdapat hubungan signifikan antara uang saku dengan frekuensi konsumsi UPF ($p = 0,047$; PR: 1,579; 95% CI: 1,053 – 2,366). Hasil ini berarti uang saku memiliki kemungkinan memengaruhi frekuensi konsumsi UPF pada siswa remaja.
4. Sebagian besar pengetahuan gizi pada siswa SMA Swasta Utama masih tergolong ke dalam kategori kurang sebanyak 46 orang (49,5%). Tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi UPF ($p = 0,365$)

5. Tidak terdapat hubungan signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan frekuensi konsumsi UPF ($p = 0,425$)
6. Tidak terdapat hubungan signifikan antara motif kemudahan dengan frekuensi konsumsi UPF ($p = 0,235$; PR: 0,732; 95% CI: 0,464 – 1,155)
7. Tidak terdapat hubungan signifikan antara motif ketertarikan sensori dengan frekuensi konsumsi UPF ($p = 0,452$; PR: 0,812; 95% CI: 0,562 – 1,253)
8. Tidak terdapat hubungan signifikan antara motif harga dengan frekuensi konsumsi UPF ($p = 0,338$; PR: 0,777; 95% CI: 0,502 – 1,201)
9. Tidak terdapat hubungan signifikan antara motif kebiasaan dengan frekuensi konsumsi UPF ($p = 0,932$; PR: 1,066; 95% CI: 0,707 – 1,607)
10. Uji multivariat menunjukkan bahwa variabel uang saku tetap menjadi satu-satunya variabel yang berhubungan signifikan secara simultan dengan frekuensi konsumsi UPF ($p = 0,021$; Exp (B): 2,819; 95% CI: 1,172 – 6,778), sedangkan motif kemudahan ($p = 0,105$; Exp (B): 0,450; 95% CI: 0,200 – 1,165).

5.2 Implikasi

Implikasi merupakan hasil dari penelitian yang dapat diterapkan berdasarkan temuan penelitian. Berikut ini adalah implikasi yang dihasilkan:

1. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa SMA Swasta Utama masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Temuan ini diharapkan menjadi pertimbangan awal untuk dilakukannya pemberian edukasi gizi

kepada siswa. Hal tersebut dapat dilakukan sebagai langkah pertama oleh pihak sekolah untuk membantu memperbaiki kualitas asupan siswa.

2. Hasil penelitian menunjukkan tidak semua faktor memengaruhi frekuensi konsumsi UPF. Faktor yang berkaitan dengan sumber daya seperti uang saku cenderung lebih menentukan perilaku tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak disarankan terbatas pada pemberian edukasi gizi kepada siswa, melainkan diperlukan intervensi yang mengarah kepada faktor eksternal, seperti ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekolah, serta pembatasan produk UPF yang dijual di sekolah.

5.3 Saran

5.3.1 Bagi Pihak Sekolah

Peneliti menyarankan pihak sekolah untuk mengadakan pemberian edukasi gizi rutin kepada siswa. Pihak sekolah juga diharapkan dapat mulai membuat peraturan yang mewajibkan pembatasan pangan UPF tertentu yang boleh diperjualbelikan di dalam lingkungan sekolah.

5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penggunaan *Food Choice Questionnaire* (FCQ) untuk mengukur perilaku aktual mungkin dapat dipertimbangkan bagi penelitian berikutnya. Hal ini dikarenakan FCQ biasanya digunakan untuk mengukur motif/determinan makanan secara umum dan bukan jenis pangan spesifik.
2. Desain penelitian yang saat ini menggunakan *cross-sectional* diharapkan dapat dikembangkan dengan menggunakan desain penelitian yang lebih baik, seperti *case-control*, *cohort*, maupun *longitudinal*.