

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto tidak mengalami perilaku *picky eating*, yaitu sebanyak 77 responden (67,5%), sedangkan 37 responden (32,5%) mengalami perilaku *picky eating*.
2. Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 66 responden (57,9%), sedangkan 48 responden (42,1%) memiliki status gizi tidak normal.
3. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto. Nilai Phi sebesar 0,433 menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, remaja putri yang mengalami perilaku *picky eating* lebih banyak ditemukan memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mengalami perilaku *picky eating*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi serta mengurangi kebiasaan memilih-milih makanan (*picky eating*) agar kebutuhan gizinya tetap terpenuhi.

5.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan pentingnya konsumsi makanan yang beragam melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, program UKS, maupun media edukasi lainnya sebagai upaya pencegahan perilaku *picky eating* dan pemeliharaan status gizi siswa.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyesuaikan waktu pengambilan data dengan jadwal kegiatan sekolah agar proses pengumpulan data berjalan lebih efektif dan seluruh responden dapat mengikuti pengambilan data pada waktu yang sama.

