

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan jumlah sampel 76 responden mengenai hubungan persepsi *stunting* dengan *dietary habits* remaja putri di SMA Nurul Falah Jakarta, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil analisis penelitian yang diperoleh dari 76 responden bahwa persepsi *stunting* di SMA Nurul Falah Jakarta menunjukkan hasil bahwa 64,5% responden memiliki persepsi yang kurang baik dan 35,5% responden memiliki persepsi *stunting* yang baik.
- 2) Hasil analisis penelitian yang diperoleh dari 76 responden diperoleh gambaran *dietary habits* pada remaja di SMA Nurul Falah menunjukkan bahwa 86,8% responden memiliki *dietary habits* yang kurang baik, 29,2% responden yang memiliki *dietary habits* yang baik dan 3,9% responden yang memiliki *dietary habits* yang cukup baik.
- 3) Pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *stunting* dengan *dietary habits* remaja putri dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,01$), yang artinya pada penelitian ini adanya hubungan antar persepsi *stunting* dengan *dietary habits* pada remaja putri di SMA Nurul Falah.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Disarankan kepada remaja untuk dapat meningkatkan pemahaman mengenai *stunting* dan dapat melakukan pola *dietary habits* dengan baik, untuk mencegah terjadinya peningkatan *stunting* dan lahirnya angka *stunting* yang tinggi dimasa depan.

5.2.2 Bagi Institusi SMA Nurul Falah Jakarta Utara

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi para guru untuk dapat memberikan edukasi dan pemahaman mengenai dampak, penyebab, dan pencegahan yang dapat dilakukan remaja untuk memutuskan tali rantai *stunting* dimasa depan. Serta dapat memfasilitasi program *dietary habits* yang baik dan memberikan edukasi mengenai pentingnya melakukan kebiasaan diet atau *dietary habits* yang baik agar tidak menyebabkan terjadinya kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi pada remaja.

5.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat dapat memperhatikan pola *dietary habits* yang dijalankan oleh remaja agar tidak melakukan pola *dietary habits* yang salah sehingga akan berpengaruh terhadap meningkatnya angka *stunting* di Indonesia.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode kualitatif dan dapat memberikan intervensi berupa edukasi agar dapat meningkatkan pemahaman remaja saat ini mengenai *stunting* dan memberikan edukasi mengenai pentingnya menerapkan pola *dietary habits* yang baik dan sehat agar remaja tidak mengalami malnutrisi. Diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan menggunakan jenis kuesioner *dietary habits* yang lebih sederhana dan dapat dipahami oleh responden.