

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan siswa di SMA Negeri 2 Banguntapan tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori baik sebanyak 60 responden (68,2%), pengetahuan cukup sebanyak 26 responden (29,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (2,3%).
2. Perilaku siswa di SMA Negeri 2 Banguntapan tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori baik sebanyak 29 siswa (33%), perilaku cukup sebanyak 49 siswa (55,7%), dan perilaku kurang sebanyak 10 responden (11,4%)

#### B. Saran

1. Bagi Siswa
  - a. Siswa hendaknya mengurangi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena kandungan gizi yang terdapat dalam makanan tersebut sangat sedikit. Dengan pengetahuan yang dimiliki seharusnya bisa lebih bijak dalam menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi.
  - b. Apabila sudah menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, sebaiknya menggunakan teknik *food combaning*, yaitu

mengkombinasikan makanan tersebut dengan makanan lainnya yang mungkin memiliki kandungan gizi seperti serat.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti pengetahuan dan sikap terhadap tindakan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), misalnya melalui wawancara mendalam terhadap siswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat dikembangkan dan lebih bervariasi daripada kuesioner yang jawabannya telah tersedia.