

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap remaja di Kalurahan Argosari, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Kalurahan Argosari memiliki kategori konsumsi *junk food* cukup sering.
2. Tingkat depresi yang dialami remaja dalam penelitian ini sebagian besar mengalami depresi dengan kategori minimal dan ringan.
3. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan *junk food* dan tingkat depresi pada remaja. Semakin tinggi konsumsi makanan *junk food*, maka semakin tinggi tingkat depresi yang dialami oleh seseorang.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja mulai menyadari dampak konsumsi *junk food* yang berlebihan tidak hanya terhadap kesehatan fisik, tetapi juga terhadap kesehatan mental. Sebaiknya remaja mulai membiasakan diri mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memperhatikan waktu makan, dan mengurangi ketergantungan terhadap makanan *junk food*.

2. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Peran keluarga sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja. Oleh karena itu, orang tua diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi, menyediakan makanan sehat di rumah, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental anak, termasuk mendengarkan keluhan mereka dan membangun komunikasi terbuka.

3. Bagi Sekolah dan Institusi Pendidikan

Sekolah dapat menjadi ruang intervensi strategis dengan menyelenggarakan program edukasi gizi dan kesehatan mental secara rutin. Penerapan kantin sehat, mengatur penjualan makanan tidak sehat di lingkungan sekolah, serta kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk mengadakan pemeriksaan psikologis secara berkala.

4. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan

Pemerintah daerah perlu merancang kebijakan yang membatasi penyebaran iklan *junk food* yang menasar remaja, terutama di media sosial

dan sekitar sekolah. Selain itu, promosi pangan lokal yang sehat dan terjangkau dapat didorong melalui penyuluhan, subsidi, atau kampanye nasional berbasis komunitas.

5. Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diperlukan studi lanjutan yang menggunakan desain longitudinal dan mengontrol variabel-variabel penting seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, dan dukungan sosial untuk memperkuat temuan kausalitas antara konsumsi makanan *junk food* dan tingkat depresi.