

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

1. Tingkat akses media sosial terkait pesan gizi di kalangan remaja Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul sebagian besar berada pada kategori sering (77,6%), menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki akses yang tinggi terhadap media sosial untuk informasi seputar gizi.
2. Perilaku konsumsi makanan bergizi di kalangan remaja Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup (77,6%), yang berarti sebagian besar remaja memiliki perilaku konsumsi gizi yang cukup baik, namun masih memerlukan peningkatan untuk mencapai kategori yang optimal.
3. Perilaku konsumsi pada remaja yang termasuk dalam kategori tingkat cukup, memiliki akses media sosial yang termasuk dalam kategori tingkat sering.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Batasi durasi waktu penggunaan media sosial agar tidak mempengaruhi pola makan yang sehat. Waktu yang terlalu lama dihabiskan di media sosial dapat membuat remaja melewatkan waktu makan atau cenderung memilih makanan cepat saji yang kurang bergizi.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggabungkan metode survei dengan wawancara atau diskusi kelompok, agar dapat lebih memahami pendapat dan alasan remaja dalam memilih makanan yang bergizi. Dengan cara ini, peneliti dapat menggali lebih dalam tentang bagaimana media sosial mempengaruhi pilihan makanan yang mereka buat.