

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik beberapa simpulan berikut ini:

1. Model hipotetik dan model empirik adalah cocok (*fit*), yaitu intensi memiliki peran kuat sebagai mediator antar determinan intensi dan perilaku makan sehat pada siswa-siswi SMA swasta di kota Bandung. Didukung oleh uji *indirect effect* yaitu determinan ATB, SN, PBC membutuhkan intensi untuk makan sehat yang menghantarnya pada perilaku makan sehat.
2. Ketiga determinan (ATB ,SN, PBC) memiliki daya prediktif secara akurat terhadap intensi untuk makan sehat, meskipun derajat kepentingan masing-masing determinan beragam terhadap intensi untuk makan sehat. Kepentingan relatif dari ATB,SN,PBC tersebut sangatlah bergantung pada intensi untuk makan sehat. Seseorang dapat memegang teguh salah satu determinan intensi yang menonjol bagi dirinya daripada determinan intensi lainnya.
3. Dari ketiga determinan intensi untuk makan sehat, determinan ATB memiliki pengaruh moderat terhadap intensi untuk makan sehat, dan determinan PBC memiliki pengaruh lemah terhadap intensi untuk makan sehat, sedangkan determinan SN memiliki pengaruh yang lemah sekali

terhadap intensi untuk makan sehat. Namun bila ketiga determinan ini bergabung menjadi satu (berfusi), maka perannya terhadap intensi untuk makan sehat menjadi kuat, dimana bila satu determinan lemah, dapat ditopang oleh determinan lainnya, sehingga gabungan determinan menjadi kuat perannya terhadap intensi untuk makan sehat.

4. Intensi memiliki kontribusi kuat sekali terhadap perilaku makan sehat siswa-siswi SMA swasta di kota Bandung
5. PBC tidak memiliki kontribusi terhadap perilaku makan sehat siswa-siswi SMA.
6. Faktor jenis kelamin berpengaruh pada determinan ATB dan SN, yaitu terdapat kecenderungan perempuan memiliki ATB positif dan SN kuat, sedikit lebih dibandingkan dengan laki-laki. Sedangkan pada determinan PBC peran jenis kelamin tidak berpengaruh.
7. Faktor IMT berpengaruh terhadap determinan ATB,SN,PBC, yaitu kategori tubuh normal dan underweight memiliki ATB positif, SN dan PBC kuat.
8. Faktor uang saku tidak berpengaruh pada determinan ATB,SN dan PBC., yaitu rata-rata siswa-siswi memiliki uang saku kecil tidak berpengaruh terhadap ketiga determinan intensi untuk makan sehat.

## **5.2 Saran**

Berikut ini akan dipaparkan saran teoretis dan saran guna laksana penelitian ini:

### **5.2.1 Saran Teoretis**

Berdasarkan temuan dari penelitian ini disarankan kepada peneliti yang berminat untuk meneliti lebih lanjut mengenai :

1. Model hipotetik dan model empirik yang hasilnya adalah cocok(fit) pada siswa-siswi SMA swasta di kota Bandung, dapat dilakukan pada periode perkembangan lainnya, seperti pada middle adolescent atau pada masa kanak-kanak akhir.
2. Perlu mempertimbangkan konstruksi faktor lain ( selain determinan ATB,SN dan PBC) yang berpengaruh terhadap intensi untuk makan sehat, seperti Jenis kelamin, Indeks masa tubuh, latar belakang budaya responden.

Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa saran metodologis :

1. Alat ukur perilaku makan sehat ini, dapat dijadikan sebagai alat ukur yang baku, karena sudah dilakukan pengujian pada validitas, reliabilitas dan analisis item, dan memiliki hasil yang sangat baik

### 5.2.2 SARAN GUNA LAKSANA

Beberapa saran yang dapat ditindaklanjuti oleh beberapa pihak, berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi remaja untuk memelihara dan mempertahankan perilaku makan sehat, perlu meningkatkan PBC yang lemah dengan cara mengalami makan sehat dan merasakan kegunaan dari makan sehat, maka pengalaman ini akan dapat meningkatkan keyakinan yang tinggi, yang selanjutnya akan meningkatkan kemampuannya untuk mengontrol perilaku.
2. Perilaku makan sehat siswa-siswi yang kuat dan didukung oleh rutinitas membawa bekal makan kesekolah, kebiasaan ini perlu terus dipelihara, agar membentuk dan mempertahankan perilaku makan sehat dapat terpelihara hingga ke masa dewasa.
3. Bagi Orangtua siswa-siswi yang putra/i nya bersedia membawa bekal makanan secara rutin kesekolah, perlu terus dipelihara, dengan selalu menyediakan makanan dan bila perlu mewajibkannya, agar perilaku makan sehatnya dapat terbina hingga ke usia dewasa.
4. Bagi sekolah , mengingat perilaku makan sehat siswa-siswi SMA swasta di Bandung masih dua pertiganya berperilaku makan sehat, diharapkan sekolah mewajibkan kantin sekolah untuk menyajikan makanan sehat yang berkaitan dengan jenis dan variasi makanannya. Agar perilaku makan sehat siswa-siswi ini dapat terus terpelihara dan siswa-siswi yang sepertiganya tersebut agar memiliki arah menuju perilaku makan sehat.

5. Hasil IMT siswa-siswi yang memiliki pengaruh terhadap ketiga determinan, menunjukkan bahwa IMT berperan penting terhadap intensi untuk makan sehat dan terhadap perilaku makan sehat. Dalam hal ini sekolah dapat memakai IMT untuk mengarahkan para siswa-siswinya untuk berperilaku makan sehat, dengan cara secara rutin di waktu tertentu mengajak siswa-siswi di sekolah atau dirumah melakukan pemantauan sendiri, agar siswa-siswi menyadari bahwa kategori tubuhnya normal atau underweight atau overweight yang menggambarkan indikator perilaku makan sehatnya.