

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMK PGRI 3 Malang pada tanggal 28 Mei dan 31 Mei 2024 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan intervensi, hampir setengah dari keseluruhan responden (43%) memiliki efikasi diri dalam diet sehat yang rendah.
2. Sesudah diberikan intervensi, sebagian besar responden (67%) memiliki efikasi diri dalam diet sehat yang tinggi.
3. Berdasarkan hasil uji analisa dengan Uji Wilcoxon diperoleh hasil Aplikasi “Reaksi” berpengaruh terhadap efikasi diri dalam diet sehat pada remaja putri di SMK PGRI 3 Malang karena terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai *pre-test* dan *post-test* responden.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, penulis memberikan saran kepada peneliti selanjutnya sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri diharapkan untuk senantiasa mengakses aplikasi “Reaksi” dan menerapkan berbagai ilmu pengetahuan yang ada di dalamnya, khususnya tentang diet sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan efikasi diri dalam diet sehat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut dengan desain eksperimen yang lebih kuat dan melibatkan lebih banyak sekolah atau populasi remaja yang berbeda. Hal ini dapat membantu memperluas pemahaman tentang efektivitas aplikasi "Reaksi" dalam meningkatkan pola makan sehat di kalangan remaja secara lebih umum. Dan diharapkan peneliti selanjutnya mempersiapkan lokasi penelitian dengan jaringan internet yang kuat saat meneliti aplikasi "Reaksi" agar tidak terjadi *down server*.

3. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian, yakni SMK PGRI 3 Malang diharapkan dapat memberikan sosialisasi yang lebih luas tentang aplikasi "Reaksi" kepada para siswa sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan siswa melalui skrining dan edukasi.