

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang risiko kanker payudara dengan pola makan di SMK Negeri 1 Ciamis Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan mayoritas berada pada kategori cukup (36,6%), diikuti baik (34,1%) dan kurang (29,3%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri telah memiliki pemahaman dasar tentang risiko kanker payudara, namun belum sepenuhnya pada tahap analisis dan evaluasi.
2. Pola makan sebagian besar berada pada kategori baik (39,0%), diikuti cukup (32,9%) dan kurang (28,1%). Meskipun sebagian telah menerapkan pola makan sehat, masih terdapat konsumsi makanan berisiko.
3. Uji *Chi-Square* menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan pola makan. Semakin baik pengetahuan, semakin baik kecenderungan pola makan sebagai upaya pencegahan kanker payudara.

#### B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan meningkatkan penyampaian informasi kesehatan kepada siswa, khususnya mengenai risiko kanker payudara dan pentingnya pola makan sehat, sehingga pengetahuan siswa dapat berkembang dan mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat.

## 2. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan lebih meningkatkan kesadaran dalam menerapkan pola makan sehat dengan memperbanyak konsumsi makanan bergizi seimbang serta mengurangi makanan tinggi lemak, gula, dan makanan cepat saji sebagai upaya pencegahan risiko kanker payudara.

## 3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan kegiatan promosi dan edukasi kesehatan kepada remaja mengenai risiko kanker payudara serta pentingnya pola makan sehat. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mendorong terbentuknya perilaku pencegahan sejak usia dini.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi pola makan dan risiko kanker payudara pada remaja, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor yang berperan dalam pembentukan perilaku kesehatan.