

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik siswa berdasarkan Umur rataan 15,03, dan karakteristik keluarga, yaitu besar keluarga rataan 4,53, Usia ayah dengan rataan 47,23 dan usia ibu dengan rataan 44,87. Pendidikan ayah dan ibu, rataan 12.03 SMA. Pekerjaan ayah bervariasi yaitu karyawan swasta, wiraswasta, PNS, TNI, dan pekerjaan ibu juga bervariasi yaitu ibu rumah tangga, PNS, Wiraswasta. Pendapatan Keluarga berkisar 1.500.000 - 5.000.000.
2. Pengetahuan Gizi Seimbang pada siswa termasuk kategori sangat baik sebesar 43,30 persen, baik sebesar 40 persen, dan 16,70 persen kategori cukup.
3. Pola Makan pada siswa termasuk kategori baik sebesar 56,70 persen dan kategori kurang sebesar 43,40 persen.
4. Hasil analisis korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa dengan nilai $p = 0,000$ pada taraf signifikan 0,05. Artinya semakin tinggi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang maka semakin baik pola makan siswa.

THE
Character Building
UNIVERSITY

5.2. Saran

Saran yang diajukan sesuai dengan hasil penelitian ini adalah :

1. Kepada para siswa agar lebih mengetahui pengetahuan gizi seimbang serta mengatur pola makan baik agar tetap sehat.
2. Diharapkan guru dan orang tua hendaknya lebih memperhatikan pola makanan yang dikonsumsi anak setiap hari guna memenuhi kebutuhan gizi, perkembangan tubuh serta otak anak.
3. Kepala sekolah agar memberikan pendidikan mengenai pentingnya gizi seimbang agar siswa mengetahui pentingnya pola makanan bagi tubuh.

