

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) Siswa SMK Pencawan Medan pada kategori tinggi 10%, pada kategori cukup 37%, pada kategori cukup 10 dan kategori rendah 43%
2. Konsumsi pangan pada siswa berjenis kelamin laki-laki sumber energi kategori kurang 100%, protein kategori kurang 100%, lemak kategori kurang 100%, karbohidrat kategori kurang 100%, vitamin A kurang kategori 100%, vitamin C kategori baik 60% dan zat besi kategori kurang 100%. Sedangkan konsumsi pangan pada siswa berjenis kelamin perempuan sumber energi kategori kurang 100%, protein kategori kurang 100%, lemak kategori kurang 100%, karbohidrat kategori kurang 100%, vitamin A kurang kategori 96%, vitamin C kategori lebih 72% dan zat besi kategori kurang 100%
3. Status gizi Siswa SMK Pencawan Medan anak laki-laki pada kategori sangat kurus 20%, kategori kurus 60% dan kategori normal 20%. Siswa berjenis kelamin perempuan pada kategori sangat kurus 20%, kategori kurus 52%, kategori normal 8%, gemuk 20%.
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan B2SA terhadap status gizi Siswa SMK Pencawan Medan dengan signifikansi  $r = -0,15 < \alpha 0,349$
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan terhadap status gizi Siswa SMK Pencawan Medan dengan signifikansi  $r = -0,13 < \alpha 0,349$

6. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan B2SA dan konsumsi pangan terhadap status gizi Siswa SMK Pencawan Medan dengan signifikansi  $f = 24,33 > \alpha 3,32$

#### **B. Saran**

1. Tingkat pengetahuan gizi setiap siswa perlu ditingkatkan demi mencapai perilaku positif terhadap pola konsumsi makanan
2. Siswa diharapkan memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang
3. Keberagaman konsumsi makan harus senantiasa diterapkan agar kebutuhan gizi setiap orang dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan variasi konsumsi setiap harinya.