

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden, usia anak sekolah didominasi usia 7 tahun (35,6%). Usia ibu didominasi usia dewasa sebanyak 91,8% dan ayah juga didominasi usia dewasa 69,9%. Pendidikan ayah dan ibu didominasi oleh tamatan SD/Sederajat sebanyak 41 orang (56,2%) dan 36 orang (49,3). Pekerjaan ayah merupakan nelayan, sedangkan ibu mayoritas Ibu Rumah Tangga sebanyak 66 orang (90,4%). Pendapatan keluarga didominasi kategori rendah sebanyak 35 orang (47,9%). Besaran keluarga didominasi oleh kategori keluarga kecil sebanyak 35 orang (47,9%).
2. Asupan protein meliputi asupan sangat kurang 22 orang (30,1%), asupan kurang 15 orang (20,5%), asupan baik 23 orang (31,5%) dan asupan lebih sebanyak 13 orang (17,8%).
3. Pola makan yang terbentuk dari penelitian ini yaitu pola makan *prudent* dan pola makan *western*. Pola makan *prudent* merupakan pola makan yang ditandai tingginya asupan sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, buah, telur, dan daging putih. Pola makan *prudent* meliputi kuartil 1 sejumlah 18 orang (24,7%), kuartil 2 sebanyak 18 orang (24,7%), kuartil 3 sejumlah 19 orang (26%), dan kuartil 4 sebanyak 18 orang (24,7%). Sedangkan pola makan *western* merupakan pola makan dengan tingginya konsumsi daging merah, makanan kemasan, makanan dan minuman manis, gorengan,

produk susu tinggi lemak. Pola makan *western* meliputi kuartil 1 sebanyak 19 orang (26%), kuartil 2 sebanyak 18 orang (24,7%), kuartil 3 sebanyak 18 orang (24,7%), dan kuartil 4 sebanyak 18 orang (24,7%).

4. Status gizi anak sekolah meliputi 14 orang (19,2%) mengalami status gizi kurang, 58 orang (79,5%) status gizi baik, dan 1 orang (1,4%) status gizi lebih.
5. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ($p=0,000$) antara asupan protein dan status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,582 yang artinya hubungan kedua variabel dikatakan cukup berhubungan.
6. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ($p=0,000$) antara pola makan *prudent* dengan status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,681 yang artinya hubungan kedua variabel kuat berhubungan. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan ($p=0,000$) antara pola makan *western* dengan status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,860 yang artinya hubungan kedua variabel sangat kuat berhubungan.
7. Hasil analisis *regresi linear berganda* terdapat hubungan negative dan signifikan antara asupan protein dan pola makan (*prudent* dan *western*) dengan status gizi anak sekolah dengan nilai signifikansi sebesar (0,000) dan nilai $Y = -2,455 + 0,019 X_1 + 0,205 X_2 + 1,526 X_3$. Nilai konstanta (a) yang bernilai negative, yaitu -2,455 artinya apabila asupan protein dan pola makan sama dengan nol (0), maka status gizi akan mengalami

penurunan. Nilai koefisien korelasi variabel asupan protein (X_1) yaitu sebesar 0.245 memiliki arti asupan protein berhubungan positif dengan status gizi dan memiliki tingkat hubungan yang rendah. Nilai koefisien korelasi variabel pola makan *western* (X_3) yaitu sebesar 0.556 memiliki arti pola makan *western* berhubungan positif dengan status gizi dan memiliki tingkat hubungan yang cukup. Pola makan *western* merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan status gizi karena nilai koefisien korelasi nya paling tinggi dibandingkan dengan variabel yang lain.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan :

1. Pihak pemerintah setempat harus bekerja sama dengan keluarga siswa dan sekolah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya asupan makro seperti protein agar tercukupi dengan mengonsumsi sumber protein hewani seperti ikan, daging, dan seafood, dan sumber protein nabati seperti kacang-kacangan, tempe, tahu.
2. Pihak pemerintah bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pemilihan makanan yang baik seperti pembatasan konsumsi mi instan, gorengan, minuman manis, membiasakan konsumsi protein, sayuran, dan buah.
3. Hasil penelitian menunjukkan masih banyak anak sekolah yang memiliki status gizi kurang sehingga data penelitian dapat dijadikan referensi untuk

pemerintah setempat melakukan intervensi dengan cara bekerjasama dengan puskesmas setempat seperti penyuluhan pentingnya asupan zat gizi makro dan mikro.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka disarankan hal-hal berikut:

1. Diharapkan keluarga responden penelitian, lebih memperhatikan pola makan gizi seimbang, mengurangi konsumsi mi instan, dan membiasakan diri mengonsumsi ikan.
2. Diharapkan untuk pemerintahan dan tenaga kesehatan setempat, untuk lebih meningkatkan sosialisasi tentang gizi pada masyarakat untuk mengurangi angka masalah gizi pada anak.
3. Diharapkan agar penelitian berikutnya dilakukan dengan menggunakan variabel berbeda seperti asupan zat gizi makro, sanitasi, pola konsumsi jajanan, pengetahuan gizi, dan lain sebagainya.