

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin sebagian besar didominasi oleh siswa laki-laki sebanyak 61,3%. Pendidikan orang tua siswa yaitu tamat SMA/Sederajat termasuk tinggi dengan rerata 70,9%. Selain itu sebagian besar orang tua siswa memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 59,7%. Uang jajan dalam sehari siswa masuk dalam kategori rendah 50%, sedangkan untuk kategori sedang 43,5%.
2. Sebanyak 53,2% siswa SDN 023893 Binjai memiliki pengetahuan pangan dan gizi kategori sedang dan 43,5% siswa SDN 023893 Binjai memiliki pengetahuan pangan dan gizi kategori kurang.
3. Sebagian besar siswa SDN mengalami asupan energi sarapan sangat kurang yaitu sebesar 75,8%.
4. Hasil analisis korelasi *rank spearman* terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan pangan dan gizi dengan asupan energi sarapan pada siswa SDN 023893 Binjai dengan nilai koefisien 0,314 dan nilai *p value* sebesar 0,013 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi pengetahuan pangan dan gizi siswa maka semakin baik asupan energi sarapan siswa.

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan dan pengetahuan pada siswa SDN 023893 Binjai yaitu:

1. Hasil dari penelitian di SDN 023893 Binjai yaitu sebagian besar asupan energi sarapan siswa masuk dalam kategori sangat kurang, sehingga dapat menyebabkan rasa lemas, kurangnya konsentrasi pada saat belajar, dan akhirnya memengaruhi status gizi anak. Sehingga hal ini dapat dijadikan data oleh kepala sekolah SDN 023893 Binjai untuk melakukan refleksi pada siswa untuk dapat meningkatkan asupan energi sarapan siswa dan melakukan penyuluhan tentang pentingnya asupan energi sarapan agar saat belajar dapat berkonsentrasi dengan baik dan lebih fokus serta menjaga status gizi agar tetap normal.
2. Hasil dari penelitian di SDN 023893 Binjai yaitu pengetahuan pangan dan gizi masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat menyebabkan kurang pengetahuannya siswa mengenai asupan seperti karbohidrat, lemak, dan protein yang harus dikonsumsi pada saat sarapan sehingga hal tersebut dapat menjadi acuan dalam melakukan penyuluhan tentang pengetahuan pangan dan gizi agar siswa paham tentang pemilihan makanan yang baik.

5.3. Saran

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

1. Siswa di SDN 023893 Binjai sebagai responden dalam penelitian ini perlu meningkatkan asupan energi sarapan dan pengetahuan pangan dan gizi.

2. Kepada kepala sekolah SDN 023893 Binjai diharapkan dapat membuat penyuluhan tentang pentingnya asupan energi sarapan dan pengetahuan pangan dan gizi.

