

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini berjumlah 44 orang dengan jenis kelamin laki-laki. Adapun karakteristik responden juga diamati mulai dari pendidikan ayah paling banyak Akademi/Perguruan Tinggi (56.8%) dan ibu paling banyak pada SMA (45.5%) pekerjaan ayah paling banyak wiraswasta dan TNI Polri masing masing (27.3%) dan ibu Ibu rumah tangga (34.1%), pendapatan ayah paling banyak pada > Rp. 4.000.000 (52.3%) dan ibu Rp. 3.100.000 – 4.000.000 (27.3%) serta besaran keluarga.paling banyak 1-4 orang (61.4%)
2. Pengetahuan gizi siswa prajurit kategori kurang dengan persentase 38.6%, sedang 34.1%, baik 27.3%
3. Pola konsumsi yang terbentuk dari penelitian ini yaitu pola makan *mediterranean*, pola makan *fastfood*, pola makan *prudent*. pola makan *mediterranean* ditandai dengan tingginya konsumsi, daging, ikan, buah, sayuran. pola makan *mediterranean* meliputi kuartil 1 dengan jumlah 11 orang (25%), kuartil 2 dengan jumlah 11 orang (25%), kuartil 3 dengan jumlah 12 orang (27.5%) kuartil 4 dengan jumlah (22.5%). Pola konsumsi *fastfood* ditandai dengan tingginya mengkonsumsi lemak seperti gorengan, makanan cepat saji. Pola makan *fastfood* meliputi kuartil 1 berjumlah 10 orang (22.5%) , kuartil 2 berjumlah 12 orang (27.5%), kuartil 3 dengan jumlah 11 orang

(25%), kuartil 4 dengan jumlah 11 orang (25%). Terakhir pada pola konsumsi *prudent* yaitu tinggi konsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian, susu. Pola konsumsi *prudent* meliputi kuartil 1 berjumlah 10 orang (22.5%), kuartil 2 berjumlah 12 orang (27.5%), kuartil 3 dengan jumlah 11 orang (25%), kuartil 4 dengan jumlah 11 orang (25%).

4. Status gizi siswa prajurit meliputi gizi normal 28 orang (63.6%), gizi kurus tingkat ringan 10 orang (22.7%), gizi lebih tingkat ringan 6 orang (13.6%)
5. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0.361 dengan nilai signifikan 0.016 yang artinya hubungan kedua variabel cukup berhubungan.
6. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi *mediterranean* dengan status gizi dengan nilai signifikan 0.255 dan koefisien korelasi -0.175 Tidak terdapat hubungan pola konsumsi *fastfood* dengan status gizi dengan nilai signifikansi 0.279 dan nilai koefisien korelasi 0.167. Pola konsumsi *prudent* dengan status gizi dengan nilai signifikansi 0.653 dengan koefisien korelasi 0.070.

5.2 Implikasi

Temuan dalam penelitian ini memiliki implikasi penting dari berbagai pihak antara lain :

5.1.1. Siswa

- a. Memperkuat dan meningkatkan pengetahuan tentang gizi bahwa pentingnya mengetahui pengaruh dari pengetahuan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan ketahanan tubuh

b. pentingnya untuk menjaga pola konsumsi untuk menjaga status gizi baik pada saat diluar lemdik maupun didalam lemdik

5.2.2. Lembaga Pendidikan

Pihak lembaga pendidikan mengadakan penyuluhan maupun edukasi kepada siswa dan menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk mengedukasi serta memberikan informasi terkait pengetahuan gizi dan pola konsumsi

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian diatas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada lembaga pendidikan untuk memperhatikan pengetahuan gizi siswa
2. Diharapkan untuk tenaga kesehatan setempat untuk bekerjasama meningkatkan sosialisasi tentang gizi untuk mengurangi permasalahan gizi
3. Untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dan reliabel, diharapkan analisis selanjutnya dilakukan dengan pendekatan yang berbeda dengan memperbanyak jumlah sampel dari analisis sebelumnya