

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi Siswa SMAS Methodist Tanjung Morawa”, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden diperoleh bahwa, sebagian besar responden (86,4%) berusia 17 tahun. Mayoritas responden adalah perempuan (55,9%). Lebih dari setengah (69,5%) ayah responden berpendidikan SMA/Sederajat dan pendidikan ibu SMA/Sederajat (61%). Hampir setengah ayah responden bekerja sebagai wiraswasta (40,7%) dan lebih dari setengah ibu responden adalah ibu rumah tangga (50,8%). Hampir setengah ayah responden memiliki pendapatan termasuk kategori sedang (37,3%) dan lebih dari setengah ibu responden tidak berpenghasilan (55,9%). Hampir setengah responden mendapat uang saku dalam kategori sedang (47,5%). Hampir setengah responden memiliki keluarga kecil (49,2%).
2. Sebagian besar (54,2%) siswa SMAS Methodist Tanjung Morawa memiliki kualitas diet tinggi, namun jika dirata-ratakan kualitas diet siswa termasuk dalam kategori rendah dengan rerata skor 59,05.
3. Sebagian besar (62,7%) siswa SMAS Methodist Tanjung Morawa memiliki status gizi normal berdasarkan Z-Score (IMT/U) dan jenis kelamin, jika dirata-ratakan status gizi siswa termasuk dalam kategori normal dengan rerata hasil Z-Score siswa sebesar 0,43.

4. Hasil analisis uji korelasi *Rank-Spearman* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas diet dengan status gizi pada siswa SMAS Methodist Tanjung Morawa ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,515 pada taraf signifikansi 0,05 artinya semakin rendah kualitas diet siswa maka semakin tinggi status gizi siswa. Pada penelitian ini ditemukan bahwa semakin besar persentase siswa yang kualitas dietnya rendah maka semakin besar pula persentase siswa dengan gizi lebih dan obesitas.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada siswa SMAS Methodist Tanjung Morawa yaitu :

1. Hasil dari penelitian pada siswa SMAS Methodist Tanjung Morawa yaitu masih ditemukan siswa dengan kualitas diet rendah, sehingga siswa lebih memperhatikan pola makan agar lebih teratur, membiasakan sarapan pagi, memperhatikan konsumsi makanan seimbang, mengurangi konsumsi makanan dengan tinggi lemak, tinggi gula dan minuman manis.
2. Hasil dari penelitian pada siswa SMAS Methodist Tanjung Morawa yaitu masih ditemukan siswa dengan gizi kurang, gizi lebih dan obesitas sehingga hal tersebut dapat menjadi pedoman bagi remaja untuk lebih sadar terhadap pentingnya menjaga berat badan normal agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, bagi dasar pelayanan kesehatan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor penyebab status gizi tidak normal pada remaja usia 16-18 tahun.

### 5.3 Saran

#### 1. Bagi Siswa

Diharapkan para siswa lebih memperhatikan secara serius saat proses pengambilan data penelitian agar meminimalisir terjadinya kesalahan pelaporan (*miss reporting*).

#### 2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat melakukan kegiatan penyuluhan di sekolah dengan tema “Gizi Seimbang” agar siswa/i SMAS Methodist Tanjung Morawa dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga siswa/i dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi dari segi jenis maupun jumlah makanan serta membatasi makanan tinggi lemak, makanan manis dan minuman manis. Selain itu pemasangan poster “Isi Piringku” di lingkungan sekolah menambah pengetahuan siswa dalam informasi pedoman makanan seimbang.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi seperti asupan energi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, riwayat penyakit infeksi dan lain-lain.