

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 7 Medan”, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Karakteristik responden mayoritas berusia 13 tahun, dengan jumlah siswa laki-laki dan perempuan yang proporsional. Sebagian besar orang tua siswa memiliki tingkat pendidikan setara SMA/MA dan mayoritas bekerja sebagai wiraswasta.
2. Pengetahuan gizi seimbang siswa masih tergolong rendah, dengan 58,2% siswa berada dalam kategori pengetahuan kurang, 41,8% sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori baik.
3. Asupan energi sebagian besar siswa belum mencapai kebutuhan energi harian, dengan 48,35% tergolong asupan energi kurang dan 15,38% sangat kurang. Hanya 8,8% siswa yang memiliki asupan energi normal dan 27,5% mengalami kelebihan asupan energi.
4. Status gizi siswa mayoritas berasal dari kelompok yang berada dalam kategori status gizi baik (53,8%), sementara sisanya berasal dari kelompok kategori status gizi tidak baik.
5. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa ($r = 0,739$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, maka semakin tinggi kategori status gizinya.

6. Terdapat hubungan yang cukup dan signifikan antara asupan energi dengan status gizi siswa ($r = -0,429$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi asupan energi, semakin rendah kategori status gizinya.
7. Pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi secara simultan berhubungan signifikan dengan status gizi siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji regresi logistik yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0,695% yang berarti model menjelaskan 69,5% variasi status gizi siswa.

5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa :

1. Pengetahuan gizi yang rendah dan pola konsumsi energi yang tidak seimbang masih menjadi tantangan utama dalam menjaga status gizi remaja. Hal ini menegaskan pentingnya penyuluhan dan pendidikan gizi secara intensif di sekolah.
2. Sekolah berperan strategis dalam membentuk pola makan dan pemahaman gizi siswa. Kurikulum dan program kantin sehat dapat menjadi sarana efektif untuk mengontrol asupan energi dan memperbaiki status gizi siswa.
3. Orang tua juga perlu diberdayakan melalui sosialisasi tentang pentingnya gizi seimbang di rumah, karena mereka berperan langsung dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya.

5.3 Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan dalam penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, body image, dan faktor psikososial agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai status gizi remaja. Diharapkan dapat menggunakan teknik sampling yang lebih representatif dan menyelaraskan instrumen pengukuran antar metode guna memperoleh hasil yang lebih valid dan menggambarkan kondisi sebenarnya di lapangan.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan mengadakan program edukasi rutin mengenai gizi seimbang dan pentingnya konsumsi makanan bergizi, dan perlu dilakukan pengawasan terhadap jajanan di kantin agar lebih sehat dan bergizi.

3. Bagi Orang Tua

Perlu lebih memperhatikan pola makan dan memberikan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak, terutama saat usia pertumbuhan.

4. Bagi Siswa

Diharapkan meningkatkan kesadaran untuk memilih makanan sehat dan memperhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi, serta pentingnya memahami isi piringku dan 10 pesan gizi seimbang.