

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Densitas Energi Sarapan dengan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI di SDN 020276 Kota Binjai”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan siswa dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang (38,8%) dan siswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 50 30 orang (61,2%). Siswa terbanyak yang membawa uang saku adalah < rata-rata uang saku/hari. data pendidikan terakhir ayah terbanyak adalah pada tingkatan SMA/ sederajat sebanyak 25 orang (51,0%), dan pendidikan terakhir ibu terbanyak apda tingkatan SMA sebanyak 26 orang (53,1%). Data pekerjaan ayah siswa cenderung bekerja wiraswasta yaitu sebanyak 31 orang (63,3%) dan pekerjaan ibu siswa cenderung tidak bekerja yaitu sebanyak 27 orang (55,1%).
2. Data hasil penelitian kebiasaan sarapan siswa didapatkan dengan kategori kebiasaan sarapan kurang sebanyak 15 orang (31,3%), kebiasaan sarapan sedang sebanyak 27 orang (56,2%) dan kategori kebiasaan sarapan baik sebanyak 6 orang (12,5%)
3. Hasil penelitian densitas energi sarapan siswa didapatkan kategori densitas energi rendah (<1,5 kkal/g) sebanyak 14 orang (28,6%), kategori densitas energi sedang/medium (1,6-2,3 kkal/g) sebanyak 20 orang (40,8%) dan

kategori densitas energi tinggi ($>2,3$ kkal/g) sebanyak 15 orang (30,6%).

4. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gizi buruk sebanyak 2 orang (4,1%), gizi kurang sebanyak 3 orang (6,1%), gizi baik sebanyak 38 orang (77,6%), gizi lebih sebanyak 4 orang (8,2%) dan obesitas sebanyak 2 orang (4,1%).
5. Hasil uji *pearson* menunjukkan terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan nilai koefisien yaitu $r = 0,342$ dengan $p\text{-value} = 0,016$. Yang berarti apabila nilai kebiasaan sarapan siswa meningkat, maka status gizi siswa semakin baik.
6. Hasil uji *rank-spearman* menunjukkan terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara densitas energi sarapan dengan status gizi dengan nilai koefisien yaitu $r_s = 0,539$ dengan $p\text{-value} = 0,000$. Yang berarti apabila densitas energi semakin meningkat, maka status gizi siswa juga semakin meningkat.
7. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan adanya hubungan secara simultan oleh kebiasaan sarapan dan densitas energi sarapan dengan status gizi siswa dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Nilai adjusted R square sebesar 0,490 menunjukkan bahwa sebesar 49% variabel status gizi dipengaruhi secara simultan oleh kebiasaan sarapan dan densitas energi sarapan.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian yang tercantum dibawah ini didasarkan pada temuan penelitian, sebagai berikut:

- a. Siswa sebaiknya membiasakan diri melakukan sarapan pagi dan memperhatikan asupan atau jenis makanan yang dikonsumsi sehingga tidak memilih sarapan dengan tinggi densitas energi.

- b. Sebaiknya jenis makanan yang dikonsumsi beragam untuk meningkatkan kualitas konsumsi dan meningkatkan manajemen berat badan serta status gizinya.

5.3 Saran

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

- a. Bagi peneliti, selanjutnya menambah variabel seperti asupan zat gizi sarapan dan keragaman pangan yang dikonsumsi.
- b. Bagi siswa atau masyarakat, dapat lebih memperhatikan kebiasaan sarapan dan meningkatkan konsumsi makanan dengan rendah densitas energi (sayur dan buah) untuk manajemen status gizi lebih optimal.