

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden pada penelitian ini berjumlah 61 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (54,1%) dan laki-laki sebanyak 28 orang (45,9%). Usia responden didominasi pada usia 16 tahun (63,9%). Pendidikan terakhir ayah didominasi tamat SMA/ sederajat sebanyak 32 orang (52,5%). Pendidikan terakhir ibu berimbang antara tamat SMA/ sederajat dan tamat Diploma/ Sarjana masing-masing sebanyak 30 orang (49,2%). Pekerjaan ayah dominan wiraswasta sebanyak 30 orang (49,2%) dan ibu dominan tidak bekerja atau ibu rumah tangga yaitu sebanyak 30 orang (49,2%). Pendapatan keluarga didominasi pada pendapatan keluarga yang tinggi yaitu sebesar 67,2% atau sebanyak 41 orang. Banyaknya uang saku responden berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 32 orang (52,5%) dengan besaran uang saku (\geq Rp. 18.300).
2. Pengetahuan gizi seimbang responden kategori kurang sebanyak 27 orang (44,3%) , sedang 23 orang (37,3%) , dan baik sebanyak 11 orang (18%).
3. Pola makan yang terbentuk dari penelitian ini yaitu pola makan, pola makan *prudent* dan pola makan *western*. Pola makan *prudent* meliputi kuartil 1 sebanyak 15 orang (24,6%), kuartil 2 sebanyak 15 orang (24,6%), kuartil 3 sebanyak 16 orang (26,2%) dan kuartil 4 sebanyak 15 orang (24,6%). Pola makan *western* meliputi kuartil 1 sebanyak 15 orang (24,6%), kuartil 2

sebanyak 15 orang (24,6%), kuartil 3 sebanyak 16 orang (26,2%) dan kuartil 4 sebanyak 15 orang (24,6%).

4. Status gizi siswa siwa meliputi gizi tidak baik 30 orang (49,2%), dan gizi baik 31 orang (50,8%).
5. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,776 dengan nilai signifikan 0,000 yang artinya hubungan kedua variabel kuat berhubungan.
6. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola makan *prudent* dengan status gizi dengan nilai signifikan 0,345 dan koefisien korelasi 0,123. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola makan *western* dengan status gizi dengan nilai signifikan 0,081 dan koefisien korelasi -0,225.
7. Melalui uji regresi logistik didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p= 0,000$) antara hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan implikasi sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan gizi seimbang siswa/i dalam ketegori kurang sehingga menyebabkan status gizi tidak baik, hal ini nantinya bisa berdampak pada peningkatan risiko penyakit infeksi dan berbagai penyakit degeneratif.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu pola makan yang terbentuk adalah pola makan *western* yang ditandai dengan konsumsi fastfood dan

pangan manis yang dapat berdampak terhadap kenaikan berat badan ataupun obesitas serta meningkatkan risiko penyakit jantung akibat tingginya kandungan kalori dan lemak.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi tidak baik masih menjadi masalah bagi banyak siswa/i yang dapat berdampak terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan mereka.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian ini, beberapa saran yang dapat diambil sebagai berikut :

1. Diharapkan diadakannya edukasi dan pendidikan gizi untuk para siswa terutama yang berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seimbang agar mengurangi risiko status gizi tidak baik.
2. Diharapkan para siswa untuk lebih memperhatikan pemilihan makan dan dapat menerapkan pola makan yang sehat serta mengurangi konsumsi fastfood dan pangan manis agar berat badan dalam kategori normal.
3. Diharapkan siswa lebih memperhatikan berat badan secara berkala dan dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat kedepannya agar mencapai status gizi yang baik.