

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari siswa SMP Methodist 9 Medan dengan karakteristik usia yang didominasi usia 14 tahun sebanyak 27 orang (48,2%). Jenis kelamin responden didominasi oleh laki-laki sebanyak 31 orang (55,4%). Sebagian besar ayah responden bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 21 orang (37,5%) dan ibu responden sebagian besar tidak bekerja/ibu rumah tangga sebanyak 22 orang (39,3%). Pendidikan orang tua juga didominasi oleh tamatan SMA, yaitu ayah sebanyak 34 orang (60,7%) dan ibu sebanyak 39 orang (69,6%).
2. Berdasarkan hasil univariat, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik sebanyak 30 orang (53,6%), kategori sedang sebanyak 22 orang (39,3%), dan hanya 4 orang (7,1%) dalam kategori kurang.
3. Praktik gizi seimbang siswa sebagian besar berada dalam kategori baik sebanyak 39 orang (69,6%), kategori sedang sebanyak 12 orang (21,4%), dan kategori kurang sebanyak 5 orang (8,9%).

4. Status gizi siswa menunjukkan bahwa sebanyak 43 siswa (76,8%) berada dalam kategori gizi baik, 1 siswa (1,8%) berada dalam kategori gizi kurang, dan 12 siswa (21,4%) berada dalam kategori gizi lebih.
5. Berdasarkan hasil uji Spearman's rho, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa dengan $p\text{-value} = 0,000$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,459.
6. Terdapat hubungan signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi siswa dengan $p\text{-value} = 0,012$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,335.
7. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang berhubungan signifikan dengan status gizi siswa ($p = 0,010$), sedangkan praktik gizi seimbang tidak berhubungan signifikan dengan status gizi ($p = 0,186$).

5.2. Implikasi

Berdasarkan penelitian ini, diperoleh beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi seimbang terbukti berkontribusi signifikan terhadap status gizi siswa. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu ditingkatkan dalam lingkungan sekolah maupun keluarga. Meskipun praktik gizi seimbang belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik, penerapannya tetap penting sebagai bagian dari perilaku hidup sehat.
2. Status gizi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pengetahuan gizi seimbang merupakan faktor yang terbukti berpengaruh secara signifikan, sedangkan praktik gizi dan faktor eksternal lain seperti kebiasaan makan di luar rumah,

aktivitas fisik, dan lingkungan juga perlu diperhatikan dalam pengelolaan gizi remaja.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang serta menerapkannya dalam pola makan harian.
2. Bagi sekolah, diharapkan rutin mengadakan kegiatan edukasi gizi, penyuluhan makanan sehat, serta kerja sama dengan instansi kesehatan untuk mendukung pembinaan status gizi siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain seperti konsumsi jajanan, aktivitas fisik, dan status kesehatan untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh terhadap status gizi siswa.