

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 5 Medan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memberikan pengaruh positif terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan status gizi siswa ke arah yang lebih baik, dimana sebagian siswa mengalami peningkatan menuju kategori berat badan normal.
2. Program MBG juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kemampuan fisik, seperti daya tahan, kekuatan, dan aktivitas gerak yang lebih optimal dalam mengikuti pembelajaran.
3. Pemberian asupan gizi yang seimbang melalui program MBG berperan dalam meningkatkan kondisi fisik dan energi siswa. Kondisi tersebut mendukung siswa dalam menjalankan aktivitas belajar maupun aktivitas fisik sehari-hari dengan lebih baik.
4. Secara umum, implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Negeri 5 Medan dapat dikategorikan efektif, meskipun dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan untuk hasil yang lebih optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas pelaksanaan program MBG, khususnya dalam hal pengawasan, kebersihan, serta konsistensi penyajian makanan agar manfaat program dapat dirasakan secara maksimal oleh siswa.
2. Bagi pemerintah dan pihak terkait perlu dilakukan evaluasi dan pengawasan secara berkelanjutan terhadap program MBG guna memastikan kualitas dan kandungan gizi makanan tetap sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.
3. Bagi siswa diharapkan siswa dapat memanfaatkan program MBG dengan sebaik-baiknya, serta tetap menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi dan aktivitas fisik yang teratur.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang relevan serta menggunakan jangka waktu penelitian yang lebih panjang, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.