

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan pada penelitian ini adalah:

1. Mayoritas responden berusia 11 tahun (60,3%) dan berjenis kelamin perempuan (54,4%). Sebagian besar berada di kelas V (64,7%) dengan uang saku Rp5.000–Rp10.000 (80,9%). Pendidikan orang tua didominasi tingkat SMA/ sederajat, yaitu ayah (60,3%) dan ibu (63,2%). Pekerjaan orang tua mayoritas sebagai petani/buruh, yaitu ayah (94,1%) dan ibu (85,3%). Berdasarkan besaran keluarga, sebagian besar berasal dari keluarga dengan 5–6 anggota (51,5%).
2. Berdasarkan hasil penelitian terkait asupan energi pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi diperoleh hasil penelitian menunjukkan asupan energi anak didominasi dengan asupan energi normal sebanyak 26 orang (38,2%), asupan energi lebih sebanyak 13 orang (19,1%).
3. Berdasarkan hasil penelitian terkait asupan protein pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi diperoleh hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh asupan protein anak usia sekolah didominasi dengan asupan protein yang normal sebanyak 32 orang (47,1%).
4. Berdasarkan hasil penelitian terkait aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi diperoleh aktivitas fisik pada anak usia sekolah didominasi oleh aktivitas fisik berat sebanyak 31 orang (45,6%).

5. Berdasarkan hasil penelitian variabel pengetahuan terkait gizi seimbang pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi diperoleh bahwa mayoritas anak memiliki pengetahuan terkait gizi seimbang kurang sebanyak 31 orang (45,6%).
6. Berdasarkan hasil penelitian terkait status gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi diperoleh bahwa mayoritas anak usia sekolah memiliki status gizi kurang (*thinness*) sebanyak 27 anak (39,7%).
7. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi dengan *p-value* 0,001 dengan tingkat hubungan yang sangat kuat ditandai dengan $r=0,824$.
8. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi dengan *p-value* 0,001 dengan tingkat hubungan yang sedang ditandai dengan $r=0,605$.
9. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi dengan *p-value* 0,001 dengan tingkat hubungan yang kuat dan negatif ditandai dengan $r=-0,651$.
10. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait gizi seimbang dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi dengan *p-value* 0,820 ($p>0.05$).

11. Berdasarkan hasil uji multivariat menggunakan uji regresi logistik multinomial menunjukkan bahwa asupan energi dan aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap status gizi anak ($p < 0,05$), baik pada kategori gizi kurang maupun gizi lebih dibandingkan dengan kategori gizi normal sebagai kategori referensi. Sementara itu, asupan protein dan pengetahuan terkait gizi seimbang tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p > 0,05$) dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi Kecamatan Naman Teran.

5.2 Implikasi

Implikasi pada penelitian ini disusun berdasarkan temuan yang diperoleh di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi Kecamatan Naman Teran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi yang kurang banyak ditemukan pada siswa yang memiliki asupan energi dan protein yang kurang dan aktifitas fisik yang tinggi. Temuan ini memberikan gambaran bahwa asupan energi, asupan protein serta aktivitas fisik memiliki kontribusi terhadap status gizi anak di SD Negeri 040480 Desa Sukandebi. Kurangnya pemahaman terkait gizi seimbang juga berperan dalam pemilihan dan porsi makan pada anak usia sekolah namun tidak secara langsung dapat mempengaruhi status gizi dikarenakan untuk pemilihan makanan anak masih melibatkan orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan pihak sekolah perlu melakukan pemantauan status gizi yang rutin secara berkala melalui kegiatan sekolah atau bekerjasama dengan pihak puskesmas. Selain itu, perlu adanya edukasi terkait pedoman gizi seimbang dimana guru dapat mengintegrasikan materi gizi

seimbang kedalam materi pelajaran. Orang tua juga perlu lebih memperhatikan asupan anak, serta penyediaan makanan di rumah harus memperhatikan kualitas dan kuantitas serta ragam jenis makanannya. Orang tua juga perlu mendorong aktivitas fisik yang cukup agar terjadi keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Sehingga temuan penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam menurunkan angka status gizi kurang dan berlebih pada anak usia sekolah di SD Negeri 040480 Desa Sukkandebi Kecamatan Naman Teran.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat saran bagi SD Negeri 040480 Desa Sukandebi, pembaca dan peneliti selanjutnya.

a. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat melakukan pengukuran status gizi yang rutin untuk memantau status gizi pada siswa dimana pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas setempat. Perlu adanya edukasi rutin mengenai pedoman gizi seimbang dengan mengacu pada panduan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, baik melalui penyuluhan, poster edukatif, maupun integrasi dalam mata pelajaran. Pihak sekolah juga diharapkan lebih memperhatikan jenis jajanan yang di sediakan sekolah agar dapat mendukung pemeliharaan status gizi siswa.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pentingnya keseimbangan antara asupan energi, protein, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dalam menjaga status gizi anak usia sekolah. Pembaca,

khususnya orang tua dan tenaga pendidik, diharapkan dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti pola asuh orang tua, pendapatan keluarga, kebiasaan konsumsi jajanan, serta riwayat penyakit infeksi dan faktor yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi anak usia sekolah.

