

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi Siswa SMAS Hosana Medan”, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden diperoleh bahwa, sebagian besar responden (67,9%) berusia 16 tahun. Mayoritas responden adalah perempuan (60,4%). Lebih dari setengah responden suku batak (62,3%). Lebih dari setengah (62,3%) ayah responden berpendidikan SMA/Sederajat dan pendidikan ibu SMA/Sederajat (64,2%). Lebih dari setengah ayah responden bekerja sebagai wirasaha/wiraswasta (60,4%) dan hampir setengah ibu responden adalah ibu rumah tangga (47,2%). Hampir setengah ayah responden memiliki penghasilan termasuk kategori sangat tinggi (39,6%) dan hampir setengah ibu responden tidak berpenghasilan (47,2%). Lebih dari setengah responden mendapat uang saku dalam kategori rendah (54,7%). Lebih dari setengah responden memiliki keluarga sedang (52,8%).
2. Sebagian besar (75,5%) siswa SMAS Hosana Medan memiliki kualitas diet butuh perbaikan, Secara keseluruhan, rata-rata skor kualitas diet responden adalah 73,3 yang termasuk dalam kategori butuh perbaikan. Siswa lebih banyak mengonsumsi protein hewani, buah-buahan, dan makanan pokok serta jarang mengonsumsi sodium dan alkohol, yang mendukung peningkatan skor kualitas

diet, namun rendahnya konsumsi PUFA, omega 3, protein nabati, dan sayur menyebabkan kualitas diet secara keseluruhan masih butuh perbaikan.

3. Lebih dari setengah (52,8%) siswa SMAS Hosana Medan memiliki status gizi normal berdasarkan Z-Score (IMT/U) dan jenis kelamin, jika dirata-ratakan status gizi siswa termasuk dalam kategori normal dengan rerata hasil Z-Score siswa sebesar 0,04.
4. Hasil analisis uji korelasi *Rank-Spearman* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas diet dengan status gizi pada siswa SMAS Hosana Medan ($p\text{-value} = 0,020$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar - 0,320 pada taraf signifikansi 0,05 artinya semakin butuh perbaikan kualitas diet siswa maka semakin tinggi status gizi siswa. Pada penelitian ini ditemukan bahwa semakin besar persentase siswa yang kualitas dietnya butuh perbaikan maka semakin besar pula persentase siswa dengan gizi lebih.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada siswa SMAS Hosana Medan yaitu :

1. Hasil penelitian pada siswa SMAS Hosana Medan menunjukkan bahwa masih terdapat siswa dengan kualitas diet yang butuh perbaikan. Oleh karena itu, siswa perlu lebih memperhatikan penerapan konsumsi makanan seimbang, menjaga keteraturan pola makan, membiasakan sarapan pagi, serta membatasi konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi gula, dan minuman manis.
2. Hasil penelitian pada siswa SMAS Hosana Medan menunjukkan bahwa masih terdapat siswa dengan status gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas.

Kondisi ini dapat menjadi pedoman bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan normal agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pelayanan kesehatan dan sekolah untuk lebih memperhatikan faktor-faktor penyebab status gizi tidak normal pada remaja usia 16–18 tahun.

5.3 Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan para siswa dapat lebih bersikap kooperatif dan teliti selama proses pengumpulan data penelitian guna meminimalkan terjadinya kesalahan pelaporan. Selain itu, siswa disarankan untuk mengisi kuesioner secara jujur dan lengkap, memperhatikan setiap pertanyaan dengan baik, serta tidak terburu-buru dalam memberikan jawaban agar data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat melaksanakan kegiatan penyuluhan gizi secara rutin dengan tema “Gizi Seimbang untuk Hidup Sehat” agar siswa SMAS Hosana Medan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan tersebut, siswa diharapkan lebih memperhatikan konsumsi makanan dari segi jenis dan jumlah, serta membatasi asupan makanan tinggi lemak, tinggi sodium, makanan manis, minuman manis, minuman teh, dan alkohol. Selain itu, pemasangan poster “Isi Piringku” di lingkungan sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pedoman gizi seimbang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti asupan energi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, riwayat penyakit infeksi, dan faktor terkait lainnya.

