

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 13 tahun sebesar 50,5 persen dan berjenis kelamin perempuan sebesar 59,8 persen. Pendidikan ayah dan ibu sebagian besar tamat SMA/ sederajat sebesar 80,4 persen, dan 67,0 persen. Pekerjaan ayah terbanyak adalah wiraswasta sebesar 47,4 persen dan pekerjaan ibu terbanyak adalah asisten rumah tangga sebesar 46,4 persen. Penghasilan ayah terbanyak berada pada kategori Rp1.500.000–Rp4.335.198 sebesar 52,6 persen, sedangkan penghasilan ibu terbanyak pada kategori < Rp1.500.000 sebesar 82,5 persen. Besar keluarga terbanyak termasuk kategori keluarga sedang sebesar 48,5 persen dan sebagian besar siswa memiliki uang saku kategori rendah sebesar 51,5 persen.
2. Asupan energi siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli didominasi oleh kategori asupan kurang sebesar
3. Kebiasaan sarapan siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli meliputi kategori tidak baik 72,2 persen
4. Kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli didominasi oleh kategori tidak *underweight* sebesar 58,8 persen

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli dengan nilai *p-value* sebesar 0,007 ($p < 0,05$)
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli dengan nilai *p-value* sebesar 0,390 ($p > 0,05$).

5.2 Implikasi

Implikasi yang didasarkan pada temuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan energi berhubungan dengan kejadian *underweight*, sehingga upaya peningkatan kecukupan energi melalui edukasi gizi, pemilihan makanan bergizi seimbang, dan pemantauan konsumsi pangan perlu menjadi perhatian sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan.
2. Meskipun kebiasaan sarapan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan kejadian *underweight* dalam penelitian ini, bukan berarti sarapan tidak penting, pembiasaan sarapan tetap perlu dilakukan sebagai bagian dari penerapan gizi seimbang untuk membantu memenuhi kebutuhan energi harian dan menunjang aktivitas belajar siswa.
3. Tingginya prevalensi *underweight* sebesar 41,2 persen pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli mengindikasikan perlunya pemantauan status gizi secara berkala oleh pihak sekolah bersama puskesmas setempat, agar siswa berisiko dapat terdeteksi dan ditangani sejak dini.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan energi harian serta membiasakan sarapan secara teratur sebelum berangkat ke sekolah.
2. Bagi orang tua, menyediakan makanan yang beragam dan bergizi di rumah serta membiasakan anak untuk sarapan sebelum memulai aktivitas.
3. Bagi pihak sekolah, melaksanakan edukasi gizi secara berkala, bekerja sama dengan puskesmas dalam pemantauan status gizi siswa, serta mendukung penyediaan pilihan makanan bergizi di lingkungan sekolah.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran asupan energi yang lebih representatif, seperti *food recall* lebih dari dua kali atau metode *food frequency questionnaire* (FFQ), serta menggunakan penilaian kebiasaan sarapan yang mencakup kualitas dan kuantitas energi dari sarapan, bukan hanya frekuensi. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk memperhitungkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian *underweight* seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi, penyakit infeksi, dan pola makan secara keseluruhan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
5. Bagi pembaca dan masyarakat umum, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan kejadian *underweight* pada remaja, khususnya pentingnya kecukupan asupan energi harian dalam menjaga status gizi yang normal.