

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SD Negeri 033914 Bintang Sidikalang”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan usia 8-12 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 responden (53,3%). Sebagian besar tingkat pendidikan orang tua responden yaitu tamat SMA/MA/SMK, dengan jumlah ayah sebanyak 37 orang (61,7%) dan ibu sebanyak 38 orang (63,3%). Sebagian besar pekerjaan orang tua responden yaitu tamat petani, dengan jumlah ayah sebanyak 33 orang (55%) dan ibu sebanyak 38 orang (63,3%).
2. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan responden didapatkan dengan kategori kebiasaan sarapan kurang sebanyak 16 responden (26,7%), kebiasaan sarapan cukup sebanyak 22 responden (36,7%) dan kategori kebiasaan sarapan baik sebanyak 22 responden (36,7%).
3. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan gizi responden didapatkan dengan kategori pengetahuan gizi kurang sebanyak 13 responden (21,7%), pengetahuan gizi sedang sebanyak 37 responden (61,7%) dan pengetahuan gizi baik sebanyak 10 responden (16,7%).

4. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gizi buruk sebanyak 3 orang (5%), gizi kurang sebanyak 14 orang (23,3%), gizi baik sebanyak 37 orang (61,7%), gizi lebih sebanyak 4 orang (6,7%) dan obesitas sebanyak 2 orang (3,3%).
5. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa di SD Negeri 033914 Bintang Sidikalang dengan nilai koefisien korelasi yaitu ($p\text{-value} = 0,000$; $r = 0,527$) (tingkat hubungan sedang). Artinya semakin baik kebiasaan sarapan siswa, maka status gizi siswa SD Negeri 033914 Bintang Sidikalang semakin baik.
6. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa di SD Negeri 033914 Bintang Sidikalang dengan nilai koefisien korelasi yaitu ($p\text{-value} = 0,000$; $r = 0,496$) (tingkat hubungan sedang). Artinya semakin baik pengetahuan gizi siswa, maka status gizi siswa SD Negeri 033914 Bintang Sidikalang semakin baik.
7. Hasil analisis uji regresi logistik biner terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,039$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,115$). Arah hubungan antara sarapan dengan status gizi bernilai positif sehingga dapat disimpulkan semakin baik kebiasaan sarapan semakin baik status gizi pada siswa SD Negeri 033914 Bintang Sidikalang.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi yang tercantum sebagai berikut :

1. Siswa sebaiknya membiasakan diri melakukan sarapan setiap hari dan peran penting orang tua untuk menyediakan sarapan yang sehat.
2. Melakukan edukasi di sekolah dan dilingkungan rumah untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait pengetahuan gizi dan fungsinya, sumber dan klasifikasi dan penerapan hidup sehat, hal tersebut dapat dilihat dari masih banyaknya siswa yang menjawab salah pada beberapa soal terutama pada soal nomor 10 yang berkaitan dengan topik kebutuhan konsumsi air pada anak dalam sehari.
3. Melakukan pemeriksaan status gizi secara rutin kepada siswa melalui pengukuran antropometri.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka saran-saran yang dianjurkan sebagai berikut :

1. Bagi siswa dan orang tua, supaya lebih memperhatikan kebiasaan sarapan dan menyediakan sarapan yang bergizi seimbang untuk anak karena berdampak pada status gizi dan konsentrasi anak.
2. Bagi pihak sekolah, supaya bekerja sama dengan pihak puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya untuk memberikan edukasi kepada siswa dan orang tua terkait pentingnya kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi bagi anak.

3. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk merancang kegiatan yang baik untuk meningkatkan kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi bagi anak.
4. Bagi peneliti, untuk penelitian selanjutnya menambahkan variabel yang berhubungan langsung dengan status gizi.

