

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Asupan Energi dan *Eating disorder* terhadap Status Gizi Siswa di SMK Tritech Informatika Medan.” maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswa menunjukkan berusia 16 tahun yaitu sebanyak 41 siswa dan siswi (54,7%). Untuk berusia 17 tahun sebanyak 32 siswa (42,7%), dan untuk berusia 18 tahun yaitu sebanyak 2 siswa (2,7%). Jenis kelamin siswa didominasi oleh laki-laki sebanyak 42 siswa (56%), sedangkan perempuan sebanyak 33 siswa (44%). Untuk besaran uang saku didominasi pada kategori sedang sebanyak 63 siswa (84), kategori rendah sebanyak 1 siswa (1,3%) dan pada kategori tinggi sebanyak 11 siswa (14,7%). Tingkat pendidikan ayah menunjukkan bahwa persentase tertinggi yaitu tamatan SMA/ sederajat sebanyak 44 siswa (58,7%) dan persentase terendah yaitu Tidak sekolah/tidak tamat SD sebanyak 2 siswa (2,7%). Tingkat pendidikan ibu menunjukkan bahwa persentase tertinggi yaitu tamatan SMA/ sederajat sebanyak 40 siswa (53,3%) dan persentase terendah yaitu Tidak sekolah/tidak tamat SD sebanyak 2 siswa (2,7%). Untuk pekerjaan ayah menunjukkan bahwa persentase tertinggi yaitu Wiraswasta sebanyak 43 siswa (57,3%) dan persentase terendah yaitu Petani sebanyak 2 siswa (2,7%) dan Buruh sebanyak 2 siswa (2,7%). Untuk pekerjaan Ibu

menunjukkan bahwa persentase tertinggi yaitu Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 42 siswa (56%) dan persentase terendah yaitu, Pegawai Swasta sebanyak 4 siswa (5,3%). Penghasilan ayah menunjukkan bahwa persentase tertinggi yaitu kategori tinggi (Rp 2.500.000 – 3.500.000) yaitu sebanyak 32 siswa (42,7%) dan persentase terendah yaitu kategori rendah (Rp 0) sebanyak 2 siswa (2,7%). Penghasilan ibu menunjukkan bahwa persentase tertinggi yaitu kategori Tidak berpenghasilan (Rp 0) yaitu sebanyak 39 siswa (52%) dan persentase terendah yaitu kategori sedang (Rp 1.500.000 – Rp 2.500.000) sebanyak 7 siswa (9,3%). Untuk besaran keluarga menunjukkan bahwa persentase tertinggi yaitu kategori Sedang (5-6 orang) sebanyak 36 siswa (48%) dan persentase terendah yaitu Besar ( $\geq 7$  orang) sebanyak 6 siswa (8%).

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecukupan energi normal 42,7%, meskipun masih terdapat asupan kurang 28% dan lebih 29,3%. Rata-rata asupan energi sebesar  $110,48\% \pm 18,895$  menunjukkan kecukupan energi umumnya terpenuhi, namun proporsi asupan berlebih mengindikasikan potensi ketidakseimbangan energi.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak berada pada risiko *eating disorder* 58,7%. Namun, masih terdapat 41,3% siswa yang berada pada kategori berisiko, menandakan bahwa hampir setengah responden memiliki kecenderungan perilaku makan yang tidak sehat. Kondisi ini mencerminkan adanya pola makan yang tidak teratur, seperti pembatasan makan, kekhawatiran berlebih terhadap bentuk tubuh, atau

kebiasaan makan berlebih.

4. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik, yaitu sebesar 65,3%. Namun demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Sebanyak 1,3% responden termasuk dalam kategori gizi buruk dan 4,0% berada pada kategori gizi kurang, sedangkan 16,0% tergolong gizi lebih dan 13,3% termasuk obesitas. Nilai Z-score status gizi responden berkisar antara  $-3,02$  hingga  $3,64$  dengan rerata sebesar  $0,20 \pm 1,38$ , yang menunjukkan adanya variasi status gizi di antara responden.
5. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kecukupan energi dan status gizi siswa ( $r = 0,616$ ;  $p = 0,000$ ). Korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan energi, semakin tinggi pula Z-score status gizi, sehingga meningkatkan risiko gizi lebih. Sebanyak 42,7% siswa dengan status gizi normal memiliki asupan energi normal, sedangkan 5,3% dengan status gizi tidak normal memiliki asupan energi kurang, dan 26,7% dengan asupan energi berlebih berada pada status gizi tidak normal.
6. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara *eating disorder* dan status gizi siswa ( $p > 0,05$ ). Dari total responden, 41% berada pada kategori berisiko *eating disorder* dan 58,7% tidak berisiko. Siswa yang tidak berisiko *eating disorder* lebih banyak memiliki status gizi normal (40%) dibandingkan yang tidak normal (18,7%). Pada kelompok

berisiko *eating disorder* 25,3% memiliki status gizi normal dan 16% memiliki status gizi tidak normal.

7. Uji multivariat tidak dapat dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian ini karena hasil analisis bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *eating disorder* dengan status gizi.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh beberapa implikasi yang dapat dijadikan acuan untuk menyeimbangkan asupan energi dan *eating disorder* terhadap status gizi siswa di SMK Tritech Informatika Medan.

1. Hasil penelitian mengenai hubungan asupan energi dan *eating disorder* terhadap status gizi siswa di SMK Tritech Informatika Medan menunjukkan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kecukupan energi, tetapi juga oleh pola makan dan kondisi psikologis siswa. Temuan bahwa siswa dengan asupan energi berlebih cenderung memiliki status gizi tidak normal, serta adanya risiko *eating disorder* pada siswa dengan status gizi normal maupun tidak normal, mengindikasikan perlunya pendekatan gizi yang lebih komprehensif di lingkungan sekolah.
2. Implikasi ini menegaskan bahwa intervensi gizi tidak cukup hanya berfokus pada pengaturan jumlah asupan energi, tetapi juga harus mencakup edukasi mengenai perilaku makan sehat, kesadaran terhadap risiko *eating disorder*, dan pemantauan rutin status gizi. Sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua perlu berkolaborasi untuk menyediakan lingkungan yang mendukung

perilaku makan seimbang dan kesehatan mental, sehingga risiko gizi kurang, gizi lebih, maupun gangguan makan dapat dicegah sejak dini.

### 5.3 Saran

#### 1. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan dan aktivitas harian siswa dengan memastikan mereka memperoleh asupan energi yang seimbang serta menghindari kebiasaan makan berlebihan atau terlalu membatasi makan. Orang tua juga perlu meningkatkan pemahaman tentang tanda-tanda awal *eating disorder*, seperti perubahan pola makan, obsesi terhadap berat badan, atau perilaku makan yang tidak teratur, sehingga dapat melakukan pencegahan dan intervensi lebih dini. Selain itu, komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional sangat penting untuk membantu siswa mengembangkan hubungan yang sehat dengan makanan dan tubuh mereka.

#### 2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah perlu mengembangkan program edukasi gizi dan kesehatan mental yang terintegrasi, termasuk penyuluhan tentang kebutuhan energi siswa, dampak perilaku makan yang tidak sehat, serta pentingnya mencegah *eating disorder*. Guru dan konselor sekolah diharapkan mampu melakukan identifikasi awal terhadap siswa yang berisiko dan memberikan rujukan yang tepat bila diperlukan. Selain itu, sekolah dapat mendukung lingkungan yang sehat melalui kantin yang menyediakan pilihan makanan bergizi serta kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong aktivitas fisik seimbang