

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini berjumlah 51 siswa kelas IV dan V SDN 101204 Tapanuli Selatan. Mayoritas berusia 10 tahun sebanyak 34 orang (66,66%) dan terdiri dari 29 laki-laki (57,00%) serta 22 perempuan (43,00%). Besaran uang saku terbesar yaitu sebesar 5000 sebanyak 25 orang (49,02%). Dari sisi pendidikan, ayah dan ibu responden sebagian besar berpendidikan SLTA/MA (masing-masing 56,86% dan 62,74%). Pekerjaan ayah didominasi oleh petani (45,09%) dan wirausaha (23,52%), sedangkan ibu sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (33,33%) dan wirausaha (33,33%). Dari segi pendapatan, mayoritas keluarga memiliki penghasilan antara Rp 1.500.000 – Rp 3.500.000 (49,02%), dengan 17,65% berpendapatan di bawah Rp 1.500.000. Karakteristik ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan latar belakang menengah ke bawah dapat berdampak pada kecukupan asupan gizi dan status gizi anak.
2. Asupan energi didominasi pada kategori status gizi dalam kategori asupan energi kurang yaitu sebanyak 26 orang (50,98%). Sementara itu, sebanyak 12 orang (23,53%) termasuk dalam kategori asupan energi sangat kurang,

13 orang (25,49%) tergolong asupan energi cukup. Rata-rata % asupan energi sebanyak 51 siswa adalah 82,83%.

3. Status gizi dari sebanyak 51 siswa diperoleh gizi buruk sebanyak 1 siswa (1,96%), gizi kurang sebanyak 1 siswa (1,96%), gizi baik (normal) sebanyak 36 siswa (70,59%), gizi lebih sebanyak 9 siswa (17,65%), dan obesitas sebanyak 4 siswa (7,84%). Rata-rata nilai status gizi dari 51 siswa adalah -0,052.
4. Berdasarkan pengujian korelasi *pearson* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara asupan energi dengan status gizi siswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,586 yang tergolong pada kategori sedang (baik) dan *p-value* 0,000 yang artinya semakin tinggi nilai asupan energi siswa maka semakin tinggi pula nilai status gizi (z-score IMT/U) yang diperoleh siswa.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian, implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan program intervensi gizi yang menasar keluarga dengan kondisi ekonomi terbatas, seperti edukasi pengolahan makanan bergizi murah, pemberian makanan tambahan (PMT), serta pemantauan pertumbuhan secara berkala di sekolah.
2. Diperlukannya program sekolah seperti kantin sehat, penyuluhan gizi, serta edukasi perilaku makan anak menjadi penting untuk ditingkatkan. Sekolah perlu menjadi garda terdepan dalam membentuk kebiasaan makan sehat demi

meningkatkan kecukupan energi harian siswa yang masih rata-rata di bawah standar.

3. Diperlukannya perlu dilakukan kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam memantau asupan dan pertumbuhan anak secara teratur.

5.3 Saran

Berdasarkan temuan dan hasil dalam penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan judul serupa, disarankan untuk menambah jumlah sampel dan cakupan lokasi agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Peneliti juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode campuran (*mixed methods*), yaitu kuantitatif dan kualitatif, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola konsumsi, kebiasaan makan, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi anak. Selain itu, disarankan agar pengukuran asupan energi dilakukan lebih detail, misalnya dengan menggunakan metode *food recall* selama 3 hari atau *food frequency questionnaire* (FFQ).
2. Pihak sekolah diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk merancang program intervensi gizi seperti edukasi makan sehat, pemantauan status gizi berkala, dan penyediaan kantin sehat. Sekolah juga diharapkan membangun kerja sama dengan puskesmas setempat untuk pelaksanaan pemeriksaan rutin tinggi dan berat badan siswa serta penyuluhan gizi kepada guru, siswa, dan orang tua.

3. Siswa disarankan untuk mulai membiasakan diri mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, mengurangi konsumsi jajanan tidak sehat, serta membentuk kebiasaan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Anak juga diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan dirinya, dengan memahami pentingnya gizi dalam mendukung pertumbuhan, konsentrasi belajar, dan kebugaran tubuh.
4. Orang tua diharapkan lebih aktif memperhatikan kecukupan gizi anak setiap hari, termasuk memastikan anak mengonsumsi makanan bergizi di rumah. Dalam keterbatasan ekonomi, orang tua dapat memilih bahan pangan lokal yang sehat dan terjangkau. Partisipasi dalam kegiatan penyuluhan gizi dan posyandu sekolah juga sangat dianjurkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.