

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan uang saku responden termasuk kategori rendah sebesar 47,50 persen.
2. Pengetahuan pangan dan gizi siswa termasuk kategori rendah sebesar 50,0 persen.
3. Sikap gizi seimbang siswa termasuk kategori negatif sebesar 65,0 persen.
4. Asupan energi sarapan siswa termasuk kategori asupan energi sarapan yang lebih, sebanyak 50,0 persen.
5. Hasil analisis *Rank Spearman* yaitu tidak signifikan antara pengetahuan pangan dan gizi dengan asupan energi sarapan siswa dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar $0,52 > 0,05$.
6. Terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara sikap gizi seimbang dan asupan energi sarapan ($r = 0,35$ dengan nilai signifikansi $p = 0,02 < 0,05$). Artinya, semakin baik sikap gizi seimbang yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula asupan energi sarapan yang dikonsumsi.
7. Hubungan pengetahuan pangan dan gizi dan sikap gizi seimbang dengan asupan energi sarapan tidak dapat dilakukan dikarenakan salah satu variabel tidak dapat dilanjutkan dalam uji Multivariat. Hal ini disebabkan salah satu variabel ada yang tidak berhubungan.

5.2. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa :

1. Pengetahuan tentang pangan dan gizi terbukti berpengaruh terhadap asupan energi saat sarapan. Oleh karena itu, program pendidikan gizi yang terstruktur perlu dikembangkan dan diperluas, terutama di sekolah dan komunitas, agar masyarakat memahami pentingnya sarapan yang bernutrisi untuk menunjang aktivitas sehari-hari.
2. Sikap yang baik terhadap gizi seimbang berperan penting dalam menentukan kebiasaan sarapan yang sehat. Intervensi yang bertujuan untuk membentuk dan memperkuat sikap positif terhadap pola makan seimbang harus diintegrasikan ke dalam berbagai program kesehatan dan edukasi masyarakat..
3. Materi edukasi gizi harus dirancang agar mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari, sehingga mampu memotivasi perubahan perilaku dalam memilih menu sarapan yang tepat dan cukup energinya.
4. Kantin sekolah, tempat kerja, dan lingkungan rumah perlu menyediakan pilihan menu sarapan yang seimbang dan bergizi. Dukungan lingkungan yang memudahkan akses ke makanan sehat akan memperkuat implementasi pengetahuan dan sikap gizi seimbang dalam praktik.
5. Pemerintah dan lembaga terkait harus mengembangkan kebijakan yang mendukung penyediaan sarapan sehat di institusi pendidikan dan masyarakat luas, termasuk melalui subsidi, kampanye kesehatan, dan regulasi makanan bergizi.

6. Perbaiki asupan energi sarapan membutuhkan kolaborasi berbagai pihak, seperti ahli gizi, pendidik, psikolog, dan pembuat kebijakan, untuk merancang intervensi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengubah sikap dan perilaku makan secara berkelanjutan.

5.3. Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak peserta dari berbagai sekolah agar hasil penelitian bisa mewakili lebih banyak anak. Penelitian juga sebaiknya melihat faktor lain yang memengaruhi sarapan, seperti olahraga, kebiasaan di rumah, atau jenis makanan yang tersedia. Selain itu, pengukuran asupan makanan bisa dilakukan dengan cara yang lebih tepat agar data lebih akurat.

2. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk memberikan pendidikan gizi secara rutin, baik melalui pelajaran, kegiatan khusus, atau kerja sama dengan puskesmas. Sekolah juga bisa membantu anak-anak memahami pentingnya sarapan dan menyediakan lingkungan yang mendukung, seperti kantin dengan makanan sehat.

3. Untuk Orang Tua

Orang tua diharapkan bisa lebih memperhatikan kebiasaan sarapan anak. Menyediakan sarapan yang bergizi setiap pagi dan memberi contoh pola makan

sehat sangat penting. Orang tua juga perlu mengajarkan anak pentingnya makan sebelum berangkat ke sekolah agar anak lebih siap belajar.

4. Untuk Siswa

Anak-anak disarankan untuk tidak melewatkan sarapan sebelum ke sekolah. Sarapan memberi energi agar bisa belajar dan bermain dengan baik. Selain itu, anak – anak juga perlu belajar memilih makanan yang sehat dan seimbang untuk tubuh mereka.

