

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan:

1. Hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui karakteristik responden usia responden sebagian besar termasuk usia 14 tahun sebanyak 26 orang (30,60%), jenis kelamin sebagian besar laki-laki dengan 47 orang (55,30%), pendidikan ayah sebagian besar sebanyak 70 orang (82,40%), pendidikan ibu sebagian besar sebanyak 63 orang (74,10%) dengan masing-masing kategori Diplma/Perguruan Tinggi, jenis pekerjaan ayah sebagian besar dengan kategori pegawai swasta 29 orang (34,10%), jenis pekerjaan ibu sebagian besar dengan kategori tidak bekerja sebanyak 22 orang (25,90%), pendapatan ayah sebagian besar dengan kategori tinggi >Rp.3.500.000 sebanyak 65 orang (76,50%), pendapatan ibu sebagian besar dengan kategori tinggi >Rp.3.500.000 sebanyak 41 orang (48,20%), sebagian besar responden merupakan anak pertama dalam keluarga yakni sebanyak 45 (52,90%), dan uang saku rata-rata responden paling banyak pada rentang Rp.5.000 – Rp.20.000 sebanyak 54 (63,60%).
2. Hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebanyak 13 responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang (15,30%), 36 responden

memiliki pengetahuan gizi yang cukup (42,40%) dan 36 responden memiliki pengetahuan gizi yang baik (42,40%).

3. Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapat bahwa sebanyak 6 responden memiliki frekuensi sarapan tidak pernah (7,10%), 17 responden memiliki frekuensi jarang (20,00%), 38 responden memiliki frekuensi sarapan kadang-kadang (44,80%) dan 24 responden memiliki frekuensi sarapan selalu (28,30%).
4. Hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui sebanyak 2 responden mengalami status gizi kurus (2,40%), 72 responden dengan status gizi normal (84,71%), 9 responden memiliki status gizi gemuk (10,59%) dan 2 responden mengalami status gizi *obese* (2,40%).
5. Terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMP Islam Terpadu Khairul Imam, didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,005 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMP Islam Terpadu Khairul Imam.
6. Terdapat hubungan frekuensi sarapan dengan status gizi siswa SMP Islam Terpadu Khairul Imam, didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,00 ($p > 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara frekuensi sarapan dengan status gizi siswa SMP Islam Terpadu Khairul Imam.
7. Hasil analisis uji regresi linier berganda, dengan nilai $Y = \alpha (-2,33) + \beta_1 X_1 (0,009) + \beta_2 X_2 (0,28)$, dimana nilai variable frekuensi lebih besar sebesar 0,28 lebih besar dari nilai variable pengetahuan gizi seimbang. Artinya frekuensi sarapan lebih mempengaruhi dari pada pengetahuan gizi seimbang.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data efektif dalam mengungkap hubungan antara pengetahuan gizi, frekuensi sarapan, dan status gizi responden. Melalui kuesioner yang disebarakan secara serentak, responden dapat menjawab pertanyaan sesuai dengan kondisi dan pemahaman mereka secara mandiri. Hal ini memberikan gambaran nyata mengenai tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pada populasi yang diteliti.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa rendahnya frekuensi sarapan dan pengetahuan gizi yang kurang dapat menjadi faktor yang memengaruhi status gizi. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang intervensi edukatif atau program promosi kesehatan gizi, khususnya di kalangan siswa atau remaja. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya penguatan pendidikan gizi dan pembiasaan sarapan secara rutin untuk mencegah masalah gizi yang lebih luas di masyarakat.

5.3 Saran

- Saran untuk siswa agar selalu sarapan di pagi hari demi terpenuhinya energi dipagi hari agar saat melaksanakan proses pembelajaran lebih fokus dan aktif.
- Menambah informasi mengenai gizi seimbang dari media sosial, buku bacaan.