

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Didapatkan simpulan dari penelitian sebagai berikut :

1. Karakteristik anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 122 responden, sebagian besar siswa berada pada kategori usia remaja 10–12 tahun sebanyak 94 siswa (77%), sedangkan usia 9 tahun sebanyak 28 siswa (23%). Jenis kelamin terdiri dari 59 laki-laki (48,4%) dan 63 perempuan (51,6%). Pendidikan ayah didominasi lulusan SMA sederajat sebanyak 83 orang (68%), diikuti SMP 29 orang (23,8%) dan SD 10 orang (8,2%). Pendidikan ibu juga didominasi lulusan SMA sederajat sebanyak 63 orang (51,6%). Berdasarkan pekerjaan, 49 ayah (40,2%) bekerja sebagai buruh, sedangkan mayoritas ibu yaitu 95 orang (77,9%) tidak bekerja atau IRT. Pada aspek uang saku, sebagian besar siswa 66 orang masih memiliki uang saku harian berkisar Rp.2.500 - >Rp.10.000. Hasil ini memberi keterangan bahwa lingkungan keluarga dan uang saku responden cukup bervariasi dan dapat memengaruhi pola konsumsi serta perilaku gizi siswa.
2. Perilaku gizi anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang. Perilaku gizi pada penelitian ini dihasilkan dari jumlah skor komponen (pengetahuan, sikap, dan praktik) yang memberi keterangan bahwa perilaku gizi siswa paling banyak berada pada kategori perilaku gizi kurang (68,9%), kemudian anak

dengan perilaku gizi sedang (30,3%) dan anak dengan perilaku gizi baik (10,8%). Kondisi ini termasuk kedalam situasi urgent dan sangat perlu dilakukan edukasi gizi.

3. Status gizi anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang. Status gizi siswa yang diukur menggunakan indikator IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori gizi baik yaitu 100 siswa (82%), namun masih ditemukan siswa dengan status gizi lebih yaitu 6 orang (4,9%), obesitas 13 siswa (10,7%) dan status gizi kurang 3 siswa (2,5%). Variasi status gizi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan konsumsi makanan pada sebagian siswa, yang dapat dipengaruhi oleh pola makan, kebiasaan jajan, serta kondisi lingkungan keluarga.
4. Hubungan perilaku gizi dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang. Hasil uji bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi dengan status gizi anak ditandai dengan nilai  $p = 0,294$  ( $p = >0,05$ ) dan nilai ( $r = 0,096$ ) yang menunjukkan hubungan sangat lemah. Hal ini berarti, variasi perilaku gizi anak yang berbeda-beda tidak berpengaruh kuat terhadap status gizi siswa yang diukur dalam penelitian ini. Hal ini dapat dilihat dari hasil tabulasi silang bahwa terdapat anak dengan perilaku gizi kurang namun status gizinya tetap baik, ini dikarenakan adanya faktor luar yang mempengaruhi status gizi siswa di SDN 105373 Tualang.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan :

1. Variasi karakteristik responden, terutama dominasi usia 10–12 tahun, tingkat pendidikan orang tua yang sebagian besar SMA, serta mayoritas ibu tidak bekerja dan banyak siswa yang masih memiliki uang saku dalam jumlah banyak, memberi keterangan bahwa lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk pola konsumsi anak. Kondisi ini mengimplikasikan perlunya program edukasi gizi yang tidak hanya ditujukan kepada siswa tetapi juga kepada orang tua untuk meningkatkan praktik makan sehat di rumah.
2. Perilaku gizi siswa yang sebagian besar masih berada pada kategori kurang memberi keterangan bahwa intervensi pendidikan gizi di sekolah belum sepenuhnya efektif. Implikasi dari kondisi ini adalah perlunya peningkatan pendekatan edukasi gizi yang lebih aplikatif dan interaktif, sehingga dapat mendorong perubahan sikap dan praktik gizi yang lebih baik pada siswa.
3. Ditemukannya variasi status gizi dari kurus hingga obesitas memberi keterangan bahwa pola makan siswa belum sejalan dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini mengimplikasikan perlunya orang tua dan pihak sekolah lebih cermat mengawasi asupan makanan siswa dan juga diperlukan program pendampingan rutin untuk memantau status gizi secara berkala.
4. Hubungan yang tidak signifikan pada perilaku gizi terhadap status gizi mempertegas bahwa status gizi anak tidak hanya di pengaruhi oleh

perilaku gizi siswa tetapi interaksi antar berbagai faktor. Hal ini mengimplikasi perlunya edukasi gizi berlanjut yang tidak berfokus kepada perilaku gizi saja, namun memperhatikan akses dan ketahanan pangan keluarga, peningkatan lingkungan sekolah dan sanitasi, serta pencegahan penyakit infeksi.

### 5.3 Saran

Berikut terdapat saran-saran yang berkaitan dengan simpulan sebagai berikut:

1. Sekolah disarankan untuk meningkatkan program edukasi gizi yang lebih berkelanjutan dan praktis, misalnya melalui kegiatan “Bekal Sehat Bersama”, penyuluhan rutin, pembinaan UKS, serta penerapan kantin sehat yang menyediakan makanan bergizi dan mengurangi jajanan tidak sehat, sehingga dapat mendukung perubahan sikap dan praktik gizi yang lebih baik pada siswa.
2. Orang tua diharapkan lebih berperan aktif dalam menyediakan lingkungan makan yang sehat di rumah, seperti membiasakan sarapan, membawakan bekal sehat, mengurangi pemberian uang jajan tanpa pengawasan, serta memberikan contoh perilaku makan yang baik, karena sikap dan praktik gizi terbukti berpengaruh terhadap status gizi anak.
3. Siswa dianjurkan untuk mulai membiasakan diri memilih makanan sehat, mengurangi konsumsi jajanan tinggi gula dan lemak, membawa bekal bergizi dari rumah, serta menerapkan PHBS seperti mencuci tangan sebelum makan, agar praktik gizi sehat dapat terbentuk dan berdampak

positif pada status gizi mereka.

4. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain seperti pola makan harian, aktivitas fisik, riwayat penyakit infeksi, dan faktor lingkungan rumah agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi siswa, serta mempertimbangkan penggunaan indikator gizi tambahan selain IMT/U.

