

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan pada remaja SMA Semen Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 207 jumlah remaja di SMA Semen Padang, didapatkan 154 orang (74,4%) mempunyai gizi baik dan 53 remaja mempunyai status gizi lebih (25,6 %).
2. Dari 207 jumlah remaja di SMA Semen Padang. Lebih dari separuh remaja di SMA Semen Padang di kota Padang mempunyai pola makan tidak sehat (63,8%).
3. Dari 207 jumlah remaja di SMA Semen Padang, lebih dari separuh responden (87%) memiliki riwayat keluarga dengan status gizi yang sama dengan orangtuanya.
4. Dari 207 jumlah remaja di SMA Semen Padang, dapat dilihat bahwa lebih dari separuh remaja pada SMA Semen Padang berjenis kelamin Perempuan (57,5%).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan jenis kelamin dengan status gizi pada remaja di SMA Semen Padang di Kota Padang tahun 2018 dengan nilai $p < 0,05$.

6. Tidak terdapat hubungan antara riwayat gizi keluarga dengan status gizi pada remaja di SMA Semen Padang di kota Padang tahun 2018 dengan nilai $p > 0,05$.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakann dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuisisioner yaitu pada data karakteristik anak, IMT ibu dan ayah didapatkan dari data anak saja, tidak dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan langsung pada kedua orang tua, terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA Semen Padang di Kota Padang tahun 2018, terdapat beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah
 - a. Untuk kegiatan pencegahan sekolah berkoordinasi dengan puskesmas melakukan pendekatan kepada semua remaja beserta orang terdekatnya (orang tua) dengan melakukan kegiatan promosi tentang peningkatan kesadaran gizi dan pendidikan kesehatan rutin agar orangtua dan remaja lebih memperhatikan pola makan sehat dengan meningkatkan kebiasaan mengkonsumsi banyak sayur dan buah ≥ 5



porsi sehari, mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis, mengurangi konsumsi makanan tinggi energi dan lemak seperti konsumsi junk food, *fast food*, dan

b. Meningkatkan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) agar lebih gencar seperti gerakan cinta serat (sayur dan buah), game antar kelas beserta door Prize atau hadiah.

c. Memonitoring status gizi siswa secara berkala melalui Kegiatan Usaha Sekolah (UKS) untuk menemukan kasus obesitas agar masalah obesitas terdeteksi secara dini. Menyediakan timbangan dan mikrotoise untuk melakukan pengukuran Antropometri penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dimana penegakan diagnosa obesitas dan penatalaksanaannya di Puskesmas / fasilitas kesehatan lainnya.

d. Sediakan lingkungan sekolah yang mendukung pola makan sehat seperti kantin dengan pilihan makanan sehat, merumuskan aturan – aturan dan membuat kebijaksanaan yang mendukung pola makan sehat untuk siswa dan semua staf di sekolah.

e. Menyediakan tim atau orang khusus yang menangani konsultasi dan pengembangan program kesehatan dan kebugaran yang meliputi pola makan sehat, konsultasi gizi bagi siswa dan semua staff disekolah.

2. Bagi Keluarga

a. Memberikan akses atau pilihan makanan dan minuman yang sehat untuk dikonsumsi seperti mengurangi manis gula dan perbanyak buah

dan sayur, hindari menyediakan makanan dan minuman yang tidak sehat seperti makanan cepat saji, pemanis buatan, soft drink, hindari sering jajan di luar rumah dan membawa bekal kesekolah, makanlah makanan sesuai waktunya mengurangi mengkonsumsi makanan siap saji di luar (take way).

b. Memberikan dukungan pada remaja dengan memulai pola makan sehat seperti reward / pujian, tidak memberikan hadiah berupa makanan yang tidak layak dikonsumsi

c. Menjadi teladan / role model dalam pola makan sehat.

3. Bagi Remaja

Agar dapat menjaga pola makan sehat sesuai pedoman gizi seimbang untuk anak umur 10 - 9 tahun menurut Kemenkes 2014.

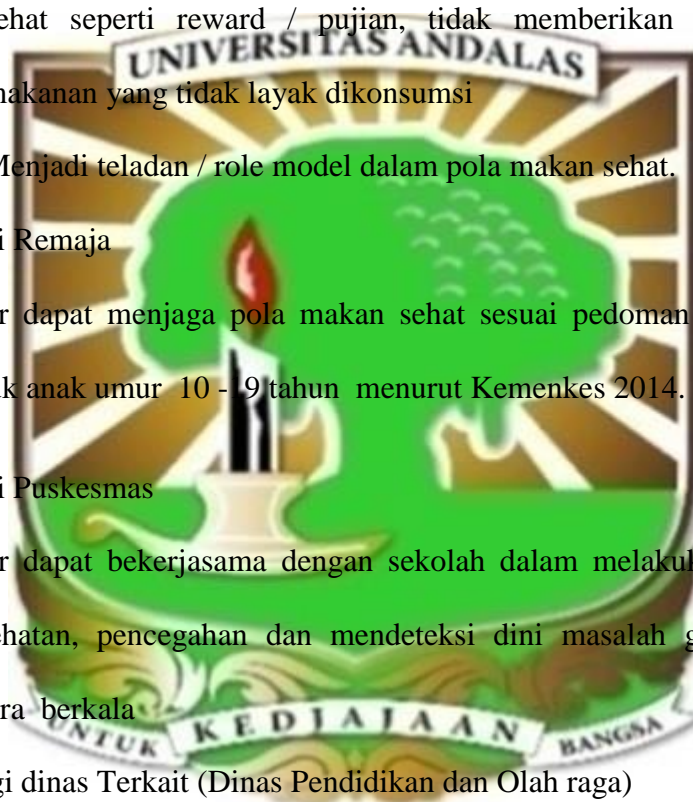
4. Bagi Puskesmas

Agar dapat bekerjasama dengan sekolah dalam melakukan pendidikan kesehatan, pencegahan dan mendeteksi dini masalah gizi di sekolah secara berkala

5. Bagi dinas Terkait (Dinas Pendidikan dan Olah raga)

a. Memberikan dukungan dalam program sosialisasi gaya hidup sehat salah satunya pola makan sehat dengan cara memberikan pelatihan yang maksimal pada sekolah maupun keluarga.

b. Menyediakan anggaran tambahan untuk sekolah dalam memfasilitasi program ini.



c. Menyediakan fasilitator atau ahli nutrisi yang dapat bekerja dan mensupervisi program pola makan sehat pada tiap sekolah.

6. Bagi peneliti selanjutnya

a. Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat meneliti faktor – faktor lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi.

b. Sebaiknya melakukan pengukuran langsung tinggi badan dan berat badan pada orang tua untuk mendapatkan data IMT orang tua yang valid dan dilakukan uji tambahan dengan pengkategorian berbeda pada hubungan riwayat keluarga dengan status gizi.

c. Memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai data awal atau perbandingan untuk melanjutkan penelitian selanjutnya.

