

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMPN 1 Kota Payakumbuh dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal.
2. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi kurang.
3. Diketahui distribusi frekuensi uang makan siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh bahwa sebagian besar siswa memiliki uang makan \leq median.
4. Diketahui distribusi frekuensi sarapan siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi jarang <4 kali/minggu.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi, uang makan dengan status gizi, dan frekuensi sarapan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh

6.2 Saran

1. Bagi Remaja

Bagi remaja yang status gizinya overweight disarankan untuk meningkatkan pengetahuan gizinya agar dapat memilih makanan yang akan dikonsumsi dengan memperhatikan gizi seimbang didalam makanan yang dikonsumsi. Disamping itu juga disarankan untuk meningkatkan frekuensi sarapan agar tidak merasakan lapar pada siang hari, agar tidak memicu untuk mengkonsumsi makanan berlebih. Bagi remaja yang memiliki uang saku dengan dominan menggunakannya ke uang makan yang berlebih disarankan untuk mengalihkan uang makan ke uang tabungan.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi siswa SMPN 1 Kota Payakumbuh, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya penyuluhan dengan puskesmas terdekat tentang pentingnya memperhatikan masalah status gizi siswa dan asupan pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Diharapkan kepada sekolah untuk menyediakan media informasi di mading tentang pentingnya memperhatikan gizi pada remaja sehingga remaja mendapatkan informasi-informasi tersebut dengan jelas dan terpercaya mengenai kesehatan. Diharapkan juga pihak sekolah juga memasukan informasi mengenai kesehatan dan gizi pada mata pelajaran biologi. Begitu juga pihak sekolah mampu menciptakan kantin yang memiliki jajanan dengan pola gizi seimbang sehingga siswa dapat mengkonsumsi makanan yang bersih, sehat dan bergizi seimbang.

3. Bagi Petugas Kesehatan

Saran untuk petugas kesehatan adalah tetap melanjutkan program kerja Penilaian Status Gizi Anak Baru Masuk Sekolah (PGS-ABS) agar dapat menjangir siswa dan mendata yang berstatus gizi overweight dan melakukan penanggulangan sedini mungkin.