

BAB VI : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari dua pertiga siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang memiliki status gizi tidak gizi lebih.
2. Hampir separuh siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang memiliki pengetahuan gizi kurang.
3. Lebih dari separuh siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang memiliki tingkat konsumsi *ultra processed food* tinggi.
4. Lebih dari separuh siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang memiliki kebiasaan sarapan sering.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2025.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *ultra processed food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2025.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2025.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa dengan status gizi lebih dianjurkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi agar dapat lebih bijak dalam memilih makanan, khususnya yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Selain itu, dianjurkan pula untuk membiasakan sarapan secara teratur guna mencegah rasa lapar berlebih di siang hari yang dapat memicu konsumsi makanan secara berlebihan.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya penyuluhan dengan Puskesmas Andalas bagian gizi tentang pentingnya memperhatikan masalah status gizi siswa dan asupan pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan serta memperdalam penelitian ini, dengan melakukan penelitian menggunakan desain penelitian atau instrumen penelitian lain sehingga dapat lebih lebih menggambarkan hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan pada siswa sekolah dasar dengan gizi lebih. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut terkait dengan faktor

asupan sarapan pada siswa sekolah dasar untuk menilai kualitas sarapan.

