

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas 8 di SMPN 1 Malang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Responden yang rutin sarapan pagi sebanyak 75% (36 orang) sedangkan sisanya sebanyak 25% (12 orang) tidak rutin sarapan pagi.
2. Responden yang sering jajan sebanyak 60% (29 orang) dan yang jarang membeli jajan sebanyak 40% (19 orang)
3. Rata rata uang saku harian responden adalah Rp. 15.729, dengan uang saku tertinggi Rp. 30.000 dan uang saku terkecil Rp. 5000. Responden yang memiliki uang saku besar sebanyak 65% (31 orang) sedangkan siswa yang memiliki uang saku kecil sebanyak 35% (17 orang).
4. Rata rata tingkat konsumsi energi responden adalah 1841,8 kkal dan standar deviasi 317, dengan tingkat konsumsi normal sebanyak 31% (15 orang), lebih 4% (2 orang), defisit tingkat ringan 13% (6 orang), defisit tingkat sedang 23% (11 orang) dan defisit tingkat berat 29% (14 orang).
5. Rata rata IMT responden adalah 19,2 dan standar deviasi 3,64 dengan status gizi normal sebanyak 40% (19 orang), kekurangan BB tingkat ringan 21% (10 orang), kekurangan BB tingkat berat 27% (13 orang), kelebihan BB tingkat ringan 4% (2 orang) dan kelebihan BB tingkat berat 8% (4 orang).
6. Terdapat hubungan yang tidak bermakna antara kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi pada $\alpha 0,05$
7. Terdapat hubungan yang tidak bermakna antara jajan terhadap status gizi pada $\alpha 0,05$
8. Terdapat hubungan yang tidak bermakna antara uang saku terhadap status gizi pada $\alpha 0,05$
9. Terdapat hubungan yang tidak bermakna antara tingkat konsumsi energi terhadap status gizi pada $\alpha 0,05$

B. Saran

Mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami malnutrisi lebih banyak dibanding responden dengan status gizi normal maka sekolah perlu mengadakan sebuah program berbasis kesehatan, yaitu :

1. Edukasi dan penyuluhan gizi mengenai konsumsi sarapan pagi dan makanan jajanan agar para siswa siswi dapat memahami konsumsi sarapan pagi yang baik serta lebih selektif dalam mengonsumsi makanan jajanan.
2. UKS Sehat (UKS mengeluarkan Kartu Pemantauan Status Gizi yang mewajibkan setiap siswa untuk mengukur Berat Badan dan Tinggi Badan setiap bulan).