

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kebiasaan dalam memilih jajan di sekolah sebagian besar responden cenderung memilih makanan berat di kantin sekolah, sedangkan di pedagang luar sekolah responden cenderung untuk memilih makanan ringan. Untuk minuman es dalam berbagai bentuk menjadi favorit utama bagi responden. Dengan frekuensi jajan yang paling banyak selalu membeli jajan setiap hari. Pembelian jajanan di pedagang luar sekolah lebih banyak dilakukan oleh responden dengan alasan harga yang terjangkau dan rasa yang enak.
2. Perilaku pemilihan makanan jajan responden cenderung lebih sering membeli jajanan dengan menambahkan bumbu pelengkap seperti saos dan juga rasa-rasa bumbu bubuk. Responden lebih cenderung sering membeli minuman yang bewarna atau kemasan daripada air mineral. Teman menjadi sumber utama informasi bagi responden dalam memilih jajanan, meskipun media sosial juga memainkan peran penting.
3. Asupan Zat Gizi Makro sebagian besar dari responden mengalami adanya defisit tingkat ringan
4. Status Gizi status gizi secara keseluruhan dalam kondisi gizi baik. Namun, meskipun mayoritas siswa berada dalam kondisi gizi yang baik, tetap terdapat beberapa siswa yang mengalami gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas, yang memerlukan perhatian khusus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah dan orang tua lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat. Sekolah dapat menyediakan pilihan jajanan yang lebih sehat di kantin dan mengawasi jajanan yang dijual di lingkungan sekolah. Selain itu, edukasi gizi bagi siswa perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya makanan sehat. Orang tua juga diharapkan lebih memperhatikan asupan gizi anak-anak dengan menyediakan bekal makanan yang sehat dari rumah dan mengurangi uang saku yang bisa digunakan untuk membeli jajanan tidak sehat. Dukungan dari semua pihak, termasuk guru, orang tua, dan masyarakat, sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat bagi anak-anak.