

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 30 Kota Bandung, terkait hubungan keragaman pangan, konsumsi makan dan status ekonomi terhadap status gizi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat keragaman pangan yang baik. Namun, dari segi tingkat konsumsi makan, sebagian besar responden berada dalam kategori kurang. Mayoritas responden berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah, yang mayoritas pendidikan ayah hanya sampai jenjang SMA, bekerja sebagai buruh/karyawan swasta, dan berpendapatan di bawah UMR Kota Bandung. Terkait dengan status gizi, mayoritas responden memiliki status gizi baik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa status ekonomi berhubungan signifikan dengan status gizi, keluarga dengan status ekonomi menengah-atas beresiko lebih besar mengalami status gizi lebih.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait sebagai upaya untuk meningkatkan status gizi remaja, khususnya siswa-siswi tingkat SMP. Adapun saran tersebut ditujukan untuk beberapa pihak berikut:

1. Bagi Siswa SMP

Bagi siswa dan siswi, disarankan dapat meningkatkan kesadaran diri dalam menjaga pola makan sehat, baik saat di rumah maupun selama berada di sekolah. Kesadaran diri dapat ditunjukkan dengan membawa bekal bergizi dari rumah, sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi sepanjang hari. Dengan membiasakan diri mengonsumsi makanan yang sehat dan menghindari jajanan tidak sehat di kantin, siswa dan siswi dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam kegiatan belajar.

2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua, disarankan untuk menyadari pentingnya mewujudkan rumah tangga dengan keragaman pangan yang baik, serta membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk membekali anak dengan makanan dari rumah (bekal sekolah) yang bergizi dan menarik agar makanan dapat terkontrol. Jika orang tua tidak dapat membekali

anak dengan makanan bergizi seimbang untuk dibawa ke sekolah, maka peran tersebut dapat digantikan dengan menyediakan makanan yang bergizi seimbang di rumah, baik sebelum anak berangkat maupun setelah pulang sekolah.

3. Bagi pihak sekolah

Bagi pihak sekolah, disarankan untuk memastikan bahwa makanan dan minuman yang dijual di kantin memenuhi standar gizi dan keamanan pangan. Selain itu, sekolah juga dapat mendukung program edukasi gizi dan membiasakan siswa membawa bekal dari rumah dengan menu yang sehat dan bervariasi.