

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada perilaku gizi siswa kelas XII Tata Boga di SMK Sandhy Putra Bandung tahun ajaran 2013/2014, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase aspek pengetahuan gizi siswa tentang identifikasi zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi berbagai zat gizi, sumber berbagai zat gizi, dampak kekurangan atau kelebihan zat gizi, daftar kecukupan zat gizi, persyaratan makan kelompok umur remaja, menghitung kebutuhan gizi kelompok umur remaja, pengaturan makan, daftar komposisi bahan makanan, perancangan menu untuk golongan umur remaja dan evaluasi menu sebagai penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi berada pada kategori baik.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase aspek sikap gizi siswa tentang pemenuhan energi dan pemilihan makanan sebagai penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi berada pada kategori diterapkan.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase aspek praktik gizi tentang pemenuhan energi dan pemilihan makanan berada pada kategori cukup diterapkan. Rata-rata energi yang dikonsumsi sebesar 74% dari kebutuhan gizi ($1633 \text{ kkal} \pm 305.2 \text{ kkal}$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis ingin memberikan saran kepada pihak yang terkait yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Pola konsumsi bahan makanan yang beragam pada siswa masih perlu ditingkatkan, mengingat pentingnya asupan gizi yang dibutuhkan untuk menunjang proses pertumbuhannya maka dari itu perlu diupayakan untuk

lebih meningkatkan kesadaran untuk menerapkan hasil belajar terkait materi gizi pada mata pelajaran Nutrisi yang diperolehnya di sekolah berupa pengetahuan gizi dan sikap gizi. Upaya untuk lebih meningkatkan kesadaran menerapkan materi terkait gizi dalam perilaku gizi sehari-hari siswa bisa dilakukan dengan memberikan penguatan materi terkait praktik gizi dalam pemenuhan energi yang sesuai kebutuhan gizi dan pemilihan makanan yang baik dari segi kualitas dan kuantitas dan menambahkan materi mengenai masalah gizi atau dampak yang akan ditimbulkan dari perilaku makan yang salah.

Keberagaman konsumsi pangan harus senantiasa diterapkan agar kebutuhan gizi setiap orang dapat mencukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas yang mengikuti anjuran kecukupan gizi agar tidak terjadi ketidakseimbangan asupan gizi. Berdasarkan hal tersebut disarankan juga kepada pihak sekolah, perlu kerja sama dengan penjual makanan di kantin sekolah dalam penyediaan jajanan makanan yang beragam dan bergizi seimbang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan ini masih terbatas pada kemampuan penulis, oleh karena itu diharapkan penyempurnaan melalui pengembangan penelitian yang lebih lanjut salah satunya penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gizi siswa di SMK Sandhy Putra Bandung.