

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola frekuensi makan siswa SMKN 2 Kota Cirebon sebagian besar adalah konsumsi nasi putih sebagai makanan pokok utama, serta konsumsi rutin sumber protein seperti ayam, telur, tempe, dan tahu. Namun, konsumsi sayur dan buah masih tergolong rendah dalam keragaman dan frekuensi. Camilan dan minuman manis juga cukup sering dikonsumsi. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun frekuensi makan cukup tinggi, pola konsumsi belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang, terutama pada aspek sayur dan buah.

Sebagian besar status gizi responden berada dalam kategori normal (70%) menurut IMT/U, dengan rata-rata IMT sebesar 22, sangat sedikit responden mengalami gizi kurang (7%), gizi buruk (4%), obesitas (2%), dan sebagian kecil overweight (17%). Hal ini mencerminkan perlunya intervensi gizi yang mempertimbangkan keseimbangan energi, kualitas konsumsi makanan, serta edukasi yang berkelanjutan untuk mencegah risiko gizi buruk maupun obesitas.

5.2 Saran

Pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan edukasi gizi dan memantau status gizi siswa secara rutin melalui kerja sama dengan instansi kesehatan. Hal ini penting untuk mendorong kebiasaan makan sehat dan mencegah masalah gizi sejak dini. Siswa diharapkan dapat membentuk pola makan yang lebih seimbang, tidak hanya dari segi frekuensi tetapi juga kualitas konsumsi, seperti menambah asupan sayur dan buah serta mengurangi makanan tinggi gula dan lemak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan analitik dan melibatkan variabel tambahan seperti aktivitas fisik dan status ekonomi agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.