

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab akhir ini penulis mengemukakan beberapa kesimpulan serta rekomendasi berdasarkan hasil penelitian perilaku gizi pada pemilihan makanan sehari-hari siswa SDIT Daarul Fikri Kabupaten Bandung Barat. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai perilaku gizi ang terdiri dari tiga aspek yang diteliti yaitu pengetahuan gizi, sikap gizi dan keterampilan atau praktik gizi, adapun kesimpulan dari hasil penelitian tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata presentase aspek pengetahuan gizi siswa tentang makanan bergizi seimbang yang meliputi pengetahuan hubungan makanan dan kesehatan terkait fungsi dan sumber zat gizi dalam makanan bergizi, dan menu makanan bergizi seimbang. Sebanyak 17% berada pada kategori sangat baik, 38% berada pada kategori baik, 23% berada pada kategori cukup, dan 23% berada pada kategori kurang
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata presentase aspek sikap gizi siswa tentang pemilihan makanan bergizi seimbang pada makanan sehari-hari, sebanyak 13% termasuk pada kategori sangat baik, 83% pada kategori baik dan 4% pada kategori cukup.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata presentase aspek praktik gizi tentang kebiasaan dan pemilihan makanan bergizi seimbang dan lengkap pada makanan sehari-hari, jumlah presntase pada aspek praktik gizi adalah 2% berada pada kategori sangat baik, 96% berada pada kategori baik dan 2% berada pada kategori cukup.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka penulis mengajukan beberapa rekomendasi dalam menyelesaikan masalah mengenai perilaku gizi diantaranya :

1. Bagi siswa

Berdasarkan data hasil penelitian pada aspek pengetahuan, sikap dan praktik gizi siswa menunjukkan bahwa perilaku gizi tersebut berada pada kategori baik. Siswa diharapkan dapat menerapkan informasi yang diperoleh terkait pengetahuan gizi pada pemilihan makanan sehari-hari yaitu dengan memilih makanan yang bergizi.

2. Guru Mata Pelajaran

Berdasarkan data hasil penelitian hendaknya Guru dapat mempertahankan metode pembelajaran serta menambah variasi media dan sarana prasana agar senantiasa dapat meningkatkan proses pembelajaran di kelas dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian yang dilakukan sebatas pada kemampuan penulis, oleh karena itu diharapkan penyempurnaan melalui pengembangan penelitian lebih lanjut salah satunya adalah penelitian tentang perilaku gizi siswa pada pemilihan makanan berdasarkan kebiasaan makan pada penyelenggaraan makan disekolah dan penerapannya di rumah siswa.