

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Tingkat kecukupan gizi siswa SMK Negeri 3 Cimahi dapat disimpulkan sebagai berikut; Tingkat kecukupan energi siswa 71% dari AKG dan termasuk pada kategori defisit tingkat sedang, tingkat kecukupan protein siswa 85% dari AKG dan termasuk pada kategori defisit tingkat ringan, tingkat kecukupan lemak siswa 58% dari AKG dan termasuk pada kategori kurang, tingkat kecukupan karbohidrat siswa 75% dari AKG dan termasuk pada kategori kurang, tingkat kecukupan kalsium siswa 27% dari AKG dan termasuk pada kategori kurang, tingkat kecukupan fosfor siswa 25% dari AKG dan termasuk pada kategori kurang, tingkat kecukupan zat besi siswa 131% dari AKG dan termasuk pada kategori lebih, tingkat kecukupan vitamin A siswa 255% dari AKG dan termasuk pada kategori lebih, dan tingkat kecukupan vitamin C siswa 35% dari AKG dan termasuk pada kategori kurang.

Perilaku makan siswa SMK Negeri 3 Cimahi ditunjukkan dari hasil penelitian frekuensi bahan makanan yang paling tinggi meliputi sumber karbohidrat adalah nasi dikonsumsi 2 kali/hari; sumber protein hewani adalah telur dikonsumsi 1 kali/hari; sumber protein nabati adalah tahu dikonsumsi 1 kali/hari; sumber vitamin dan mineral (sayur-sayuran) sangat jarang dikonsumsi, salah satunya bayam dikonsumsi 2 kali/minggu; sumber vitamin dan mineral (buah-buahan) adalah pisang dikonsumsi 2 kali/hari; makanan jajanan adalah batagor, dikonsumsi 1 kali/hari; minuman jajanan adalah teh manis dikonsumsi 1 kali/hari.

B. Implikasi

Tingkat kecukupan gizi siswa SMK Negeri 3 Cimahi sebagian besar mengalami defisit, namun ada pula yang mengalami kelebihan zat gizi. Kerriteria normal hanya diperoleh dari tingkat kecukupan protein. Hal ini menunjukkan bahwa responden tidak menerapkan pengetahuan gizi terhadap pemenuhan kecukupan sehari dengan mengonsumsi makanan yang sehat seimbang, sehingga perlu ditingkatkan terkait dengan pemahaman pengetahuan gizi dan diharapkan dapat membantu siswa lebih memperhatikan asupan makanan yang sehat dan seimbang.

Perilaku makan siswa SMK Negeri 3 Cimahi memiliki kebiasaan mengonsumsi bahan makanan yang relatif sama. Perilaku makan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan responden dari mata pelajaran ilmu gizi, namun dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis mencoba memberikan rekomendasi kepada guru mata pelajaran Ilmu Gizi, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan gizi menunjukkan hasil yang kurang baik. Penulis menyarankan kepada guru mata pelajaran untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait dengan pemenuhan kecukupan gizi dengan menyampaikan pentingnya makanan sehat seimbang untuk memenuhi kecukupan gizi remaja guna memelihara dan menjaga kesehatannya dan dapat mendorong siswa untuk dapat mengaplikasikan materi yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari seperti memilih makanan yang sesuai dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dibandingkan memilih makanan jajanan yang kurang baik bagi kesehatan.