BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 62 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tegallalang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa SMA Negeri 1 Tegallalang sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu 30 sampel (48,8%), pada kategori baik yaitu 24 sampel (38,7%) dan pada kategori kurang yaitu 8 sampel (13%). Berdasarkan penelitian terhadap setiap butir soal dalam kuisioner, kecendrungan siswa kurang memahami porsi mengkonsumsi karbohidrat yang dianjurkan dalam Pedoman Gizi Seimbang setiap hari.
2. Pola konsumsi makan siswa SMA Negeri 1 Tegallalang berdasarkan beda jenis konsumsi secara umum tergolong pada kategori baik yaitu 49 sampel (79,1%), cukup sebanyak 11 sampel (17,7%) dan dikategorikan sedangkan sebanyak 2 sampel (3,2%). Pola konsumsi makan berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi. Kebutuhan energi dengan kategori lebih sebanyak 25 sampel (40,3%), kebutuhan enrgi dengan kategori baik sebanyak 28 sampel (45,2%) dan kebutuhan energi dengan kategori kurang sebanyak 9 sampel (14,5%). Pola konsumsi makan berdasarkan frekuensi makan tiga kali dalam sehari sebanyak 47 sampel (75,8%), frekuensi makan dua kali dalam sehari sebanyak 12 sampel (19,4%) dan frekuensi makan empat kali sehari sebanyak 3 sampel (4,8%).

3. Status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang sebagian besar berada pada status gizi normal sebanyak 55 sampel (88,8%). Namun ada 1 sampel (1,6%) berada pada status gizi kurus, sebanyak 3 sampel (4,8%) status gizi gemuk dan sebanyak 3 sampel (4,8%) status gizi obesitas.

4. Menentukan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan frekuensi, jenis, dan jumlah makanan siswa SMA Negeri 1 Tegallalang.

Tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan frekuensi makan yang diperoleh hasil 33 sampel (53,3%) tingkat pengetahuan cukup dengan frekuensi makan 3 kali sehari sedangkan terdapat 3 sampel (4,8%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan frekuensi makan 2 kali sehari. Tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan jenis bahan makanan diperoleh hasil terdapat 34 sampel (54,8%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan beda jenis bahan mkanan dengan kategori baik. Namun masih ada 1 sampel (1,6%) tingkat pengetahuan cukup dengan beda jenis bahan makan dengan kategori kurang. Tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah bahan makanan diperoleh hasil 23 sampel (37,1%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal. Dan masih ada 4 sampel (6,4%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan kategori jumlah bahan makanan lebih

5. Menentukan frekuensi, jenis, dan jumlah makanan dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang.

Frekuensi makan dengan status gizi yang diperoleh hasil 44 sampel (71,0%) dengan frekuensi makan 3 kali sehari dengan status gizi normal. Dan masih ada 1 sampel (1,6%) dengan frekuensi makan 2 kali sehari dengan status gizi obesitas. Jenis bahan makanan dengan status gizi yang diperoleh hasil 44 sampel (71,0%) dengan

beda jenis bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal. Masih ada 1 sampel (1,6%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori cukup dengan status gizi gemuk. Jumlah makanan dengan status gizi yang dipeloleh hasil 24 sampel (38,7%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal. Namun masih ada 1 sampel (1,6%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi obesitas.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas dapat disarankan , kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Tegallalang , dengan masih adanya siswa yang memiliki status gizi kurus, gemuk dan obesitas, dibutuhkan penanganan untuk mengatasi permasalahan gizi ganda tersebut. Adapun penanganan yang harus ditempuh adalah dengan meningkatkan pelaksanaan penyuluhan mengenai gizi seimabang , mengingat masih adanya siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, tentunya mampu memperbaiki pola konsumsi yang masih keliru dengan membiasakan diri mengkonsumsi makanan frekuensi, beda jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi berdasarkan atas Pedoman Umum Gizi Seimbang.