

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 7 Metro Timur Tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Status gizi siswa laki-laki dengan kategori gizi buruk sebanyak 11,0%, gizi kurang sebanyak 19,0% dan gizi baik sebanyak 26,0% dan status gizi dengan kategori gizi buruk pada perempuan sebanyak 19,0%, gizi kurang sebanyak 14,0% dan gizi baik sebanyak 11,0%.
2. Pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 74,0% dan kategori cukup sebanyak 23,0% dan kurang sebanyak 3,0%.
3. Seluruh responden mempunyai sikap yang baik (100%).
4. Perilaku siswa dengan kategori baik sebanyak 17,0%. Sisanya siswa yang memilih makanan jajanan dengan kategori sedang sebanyak 83,0% dan rendah sebanyak 0%.

B. Saran

1. Bagi SMP Negeri 7 Metro Timur:
 - a. Diharapkan untuk melakukan penyuluhan mengenai makanan yang bergizi seimbang dan melakukan pemantauan berat badan kepada siswa/i SMP Negeri 7 Metro Timur.
 - b. Pihak sekolah juga bisa melakukan demonstrasi dalam pemilihan makanan jajanan yang baik untuk dikonsumsi dan bergizi seimbang.
 - c. Diharapkan kepada siswa/i untuk membiasakan sarapan sebelum ke sekolah agar dapat mencukupi kebutuhan energi sehingga dapat mengurangi frekuensi jajan disekolah.
 - d. Bekerja sama dengan orang tua, penjaga kantin untuk menciptakan kantin yang sehat bagi siswa.

2. Bagi penelitian selanjutnya
 - a. Bagi para peneliti perlu menambahkan variabel konsumsi asupan makanan untuk melihat asupan zat gizi pada siswa remaja yang dapat mempengaruhi status gizi selain dari konsumsi makanan jajanan.
 - b. Dapat mengembangkan media edukasi tentang makanan jajanan yang sehat sehingga pesan gizi seimbang dapat tersampaikan dengan baik.