

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan dengan status gizi anak di SD Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik, yaitu sebanyak 38 siswa (50,67%), sedangkan siswa dengan kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 37 siswa (49,33%). Untuk kebiasaan konsumsi jajanan, sebagian besar siswa berada pada kategori jarang mengonsumsi jajanan, yaitu sebanyak 45 siswa (60%), sedangkan kategori sering mengonsumsi jajanan sebanyak 30 siswa (40%). Meskipun sekolah telah melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), kebiasaan sarapan pagi di rumah dan konsumsi jajanan siswa masih bervariasi sehingga tetap perlu mendapat perhatian dari orang tua dan pihak sekolah.
2. Gambaran status gizi siswa menunjukkan bahwa status gizi siswa SDN Oesapa Kecil 2 masih beragam, yaitu sebanyak 17 siswa (22,67%) mengalami gizi buruk, 17 siswa (22,67%) mengalami gizi kurang, 16 siswa (21,33%) memiliki gizi baik, 12 siswa (16,00%) mengalami gizi lebih, dan 13 siswa (17,33%) mengalami obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat masalah gizi ganda pada siswa, yaitu adanya gizi kurang dan gizi lebih dalam populasi yang sama.
3. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan dengan status gizi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak ($p = 0,001$) serta terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi anak ($p = 0,020$). Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan kebiasaan konsumsi jajanan yang lebih terkontrol cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak memiliki kebiasaan tersebut. Dengan demikian, pembiasaan sarapan pagi, pengendalian konsumsi jajanan, serta pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) perlu terus

didukung melalui kerja sama antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan sebagai bagian dari upaya peningkatan status gizi anak.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua: Diharapkan orang tua dapat membiasakan anak untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dengan menu bergizi seimbang. Selain itu, orang tua perlu lebih selektif dalam mengawasi jenis serta frekuensi jajanan anak guna memastikan kebutuhan nutrisi anak terpenuhi tanpa kelebihan kalori.
2. Bagi SD Negeri Oesapa Kecil 2: Pihak sekolah disarankan untuk mengoptimalkan edukasi mengenai pentingnya sarapan sehat dan pemilihan jajanan bergizi melalui kegiatan UKS. Sekolah juga perlu melakukan pengawasan terhadap kantin dan pedagang di sekitar sekolah agar makanan yang tersedia lebih aman dan sehat bagi siswa.
3. Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi terkait dalam mengembangkan program intervensi gizi atau materi edukasi yang berfokus pada perbaikan pola makan anak sekolah dasar.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk meneliti variabel lain yang belum dibahas secara mendalam dalam penelitian ini, seperti aktivitas fisik, pola makan keluarga, tingkat pengetahuan gizi orang tua, serta kondisi sosial ekonomi secara lebih komprehensif untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai faktor penentu status gizi anak.