

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Daya terima siswa terhadap Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) yang dinilai melalui metode Comstock dan uji hedonik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat menerima menu yang disajikan dengan baik. Tingkat penerimaan tersebut terlihat dari penilaian terhadap warna, aroma, rasa, tekstur, serta rendahnya sisa makanan pada sebagian besar responden.
2. Status gizi responden secara umum berada pada kategori normal, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang memiliki status gizi kurang maupun lebih. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya dari konsumsi makanan yang diperoleh melalui program MBG.
3. Pola konsumsi jajanan pada responden masih cukup beragam. Remaja tetap mengonsumsi berbagai jenis jajanan di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah sebagai bagian dari kebiasaan makan sehari-hari.
4. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara daya terima menu Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan status gizi remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang. Temuan ini mengindikasikan bahwa status gizi remaja tidak hanya ditentukan oleh penerimaan terhadap menu MBG, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti asupan makanan harian secara keseluruhan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan faktor lingkungan.
5. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara daya terima menu Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan pola konsumsi jajanan pada remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang. Meskipun siswa memiliki tingkat penerimaan yang baik terhadap makanan yang disediakan sekolah, hal tersebut belum mampu memengaruhi kebiasaan jajan mereka. Pola konsumsi jajanan remaja cenderung dipengaruhi oleh faktor lain seperti uang saku, ketersediaan jajanan, preferensi pribadi, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sekolah.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan terus mendukung pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) melalui pemantauan dan evaluasi rutin terhadap kualitas menu yang disajikan. Selain itu, sekolah perlu memperkuat edukasi gizi kepada siswa serta mengawasi jenis jajanan yang dijual di lingkungan sekolah agar mendukung pola makan yang sehat dan seimbang.

2. Bagi Pengelola Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Pengelola program diharapkan mempertahankan dan meningkatkan kualitas menu yang disajikan, baik dari segi variasi bahan makanan, cita rasa, warna, aroma, maupun tekstur agar daya terima siswa tetap baik. Evaluasi terhadap sisa makanan juga perlu dilakukan secara berkala sebagai salah satu indikator keberhasilan program.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat memanfaatkan Program Makan Bergizi Gratis sebagai bagian dari upaya memenuhi kebutuhan gizi harian serta lebih bijak dalam memilih makanan jajanan. Siswa juga perlu membiasakan pola makan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk mendukung pertumbuhan serta kesehatan yang optimal.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan berperan aktif dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat melalui pemberian edukasi gizi, pengawasan penggunaan uang saku, serta mendorong anak untuk memilih makanan yang lebih bergizi dibandingkan jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengombinasikan metode Semi Food Frequency Questionnaire (Semi-FFQ) dengan food recall 1×24 jam agar data yang diperoleh tidak hanya menggambarkan frekuensi konsumsi jajanan, tetapi juga jumlah asupan energi dan zat gizi yang dikonsumsi responden.

Dan disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi status gizi dan pola konsumsi jajanan remaja, seperti tingkat pengetahuan gizi,

aktivitas fisik, uang saku, kebiasaan sarapan, asupan energi dan zat gizi harian, pengaruh teman sebaya, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan periode pengamatan yang lebih panjang sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas Program Makan Bergizi Gratis terhadap kesehatan remaja.