

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dan pola makan terhadap prestasi belajar pada 90 siswa SMK Negeri 3 Kota Kupang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki prestasi belajar yang tergolong baik hingga sangat baik pada hampir seluruh mata pelajaran yang diteliti.
2. Status gizi siswa terdiri atas kategori obesitas, gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, dan gizi buruk. Sebagian besar siswa berada pada kategori gizi baik.
3. Sebagian besar responden berasal dari kelas XI sebanyak 70 siswa (77,8%), sedangkan kelas X sebanyak 20 siswa (22,2%).
4. Sebagian besar responden memiliki status gizi kategori gizi baik, namun masih ditemukan siswa dengan status gizi kurang, gizi buruk, gizi lebih, dan obesitas.
5. Sebagian besar siswa memiliki prestasi belajar pada kategori sangat baik pada mata pelajaran Pendidikan Agama, Pendidikan Pancasila, Bahasa Indonesia, PJOK, Sejarah, Matematika, Bahasa Inggris, dan Muatan Lokal.
6. Sebagian besar responden masih mengalami defisit asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, kalsium, zat besi, dan zink, yang menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi harian siswa belum optimal.
7. Asupan protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, kalsium, zat besi, dan zink sebagian besar berada pada kategori defisit tingkat berat hingga defisit tingkat ringan.

1. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama ($p=0,032$).
- b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Pancasila ($p=0,763$).

- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Bahasa Indonesia ($p=0,861$).
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran PJOK ($p>0,05$).
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Sejarah ($p>0,05$).
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Matematika ($p>0,05$).
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Bahasa Inggris ($p>0,05$).
- h. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Muatan Lokal ($p>0,05$).

2. Hubungan Asupan Protein dengan Prestasi Belajar

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama ($p=0,011$).
- b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Pancasila, Bahasa Indonesia, PJOK, Sejarah, Matematika, Bahasa Inggris, dan Muatan Lokal ($p>0,05$).

3. Hubungan Asupan Lemak dengan Prestasi Belajar

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan prestasi belajar pada seluruh mata pelajaran yang diteliti ($p>0,05$).
- b. Asupan lemak yang cukup belum tentu berpengaruh langsung terhadap prestasi belajar siswa karena prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

4. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Prestasi Belajar

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar pada seluruh mata pelajaran yang diteliti ($p>0,05$).
- b. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh, namun dalam penelitian ini tidak terbukti berhubungan secara langsung dengan prestasi belajar.

5. Hubungan Asupan Vitamin A dengan Prestasi Belajar

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin A dengan prestasi belajar pada seluruh mata pelajaran yang diteliti ($p>0,05$).
- b. Meskipun demikian, vitamin A tetap penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mendukung proses belajar siswa.

6. Hubungan Asupan Kalsium dengan Prestasi Belajar

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalsium dengan prestasi belajar pada seluruh mata pelajaran yang diteliti ($p>0,05$).
- b. Asupan kalsium lebih berperan dalam pertumbuhan tulang dan fungsi fisiologis tubuh dibandingkan pengaruh langsung terhadap prestasi akademik.

7. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Prestasi Belajar

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan prestasi belajar pada sebagian besar mata pelajaran yang diteliti ($p>0,05$).
- b. Walaupun zat besi berperan dalam transportasi oksigen ke otak, faktor lain diduga lebih dominan memengaruhi prestasi belajar siswa.

8. Hubungan Asupan Zink dengan Prestasi Belajar

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zink dengan prestasi belajar pada seluruh mata pelajaran yang diteliti ($p>0,05$).
- b. Sebagian besar siswa mengalami defisit asupan zink, namun kondisi tersebut tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan prestasi belajar.

Secara umum, prestasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi dan asupan zat gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kecerdasan, motivasi belajar, minat, bakat, kondisi psikologis, disiplin belajar, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta metode pembelajaran yang diterapkan.

B. Saran

1. Bagi Siswa SMK Negeri 3 Kota Kupang

- a. Siswa diharapkan dapat menerapkan pola makan gizi seimbang dengan mengonsumsi makanan yang beragam, meliputi sumber karbohidrat, protein, lemak sehat, sayur, dan buah setiap hari untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh.
- b. Siswa disarankan untuk meningkatkan konsumsi sumber protein, zat besi, kalsium, vitamin A, dan zink melalui konsumsi ikan, telur, daging, susu, kacang-kacangan, sayuran hijau, serta buah-buahan guna mendukung pertumbuhan dan kesehatan.
- c. Siswa diharapkan lebih memperhatikan kebiasaan makan, seperti tidak melewatkan sarapan, membatasi konsumsi makanan cepat saji, serta mengurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak.
- d. Siswa perlu menjaga status gizi yang optimal melalui pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur, serta istirahat yang cukup agar dapat mendukung kesehatan dan proses belajar di sekolah.
- e. Siswa diharapkan tetap meningkatkan motivasi belajar, disiplin, dan kebiasaan belajar yang baik karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor gizi, tetapi juga oleh faktor psikologis dan lingkungan belajar.

2. Bagi Pihak Sekolah SMK Negeri 3 Kota Kupang

- a. Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi gizi melalui UKS, guru BK, atau kerja sama dengan tenaga kesehatan mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada remaja.
- b. Sekolah disarankan untuk melakukan pemantauan status gizi siswa secara berkala melalui kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan guna mendeteksi masalah gizi sejak dini.
- c. Pengelola kantin sekolah diharapkan menyediakan makanan dan minuman yang sehat, bergizi, dan higienis serta membatasi penjualan makanan instan atau makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

- d. Sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas atau institusi pendidikan kesehatan dalam melaksanakan penyuluhan gizi, pemeriksaan kesehatan, dan program peningkatan kesehatan remaja.
- e. Guru diharapkan terus memberikan motivasi belajar dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif karena prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor selain status gizi.

3. Bagi Orang Tua atau Keluarga

- a. Orang tua diharapkan dapat memperhatikan pola makan anak dengan menyediakan makanan yang bergizi dan beragam di rumah.
- b. Orang tua disarankan untuk membiasakan anak mengonsumsi sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan memastikan kebutuhan gizi harian anak terpenuhi.
- c. Keluarga diharapkan memberikan dukungan dan pengawasan terhadap kebiasaan belajar anak di rumah sehingga dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar.
- d. Orang tua perlu memperhatikan pertumbuhan dan status gizi anak secara berkala serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila ditemukan masalah gizi.

4. Bagi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan sumber informasi mengenai hubungan status gizi, asupan zat gizi, dan prestasi belajar pada remaja sekolah menengah.
- b. Program studi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang dan pencegahan masalah gizi pada remaja.
- c. Dosen dan mahasiswa diharapkan dapat melakukan kegiatan penyuluhan atau pendampingan gizi di sekolah-sekolah guna meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi siswa.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar, seperti motivasi belajar, tingkat

kecerdasan, kondisi psikologis, aktivitas fisik, kualitas tidur, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah.

- b. Penelitian berikutnya diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan sekolah yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih baik.
- c. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penilaian konsumsi pangan dan status gizi yang lebih komprehensif serta mempertimbangkan desain penelitian longitudinal untuk melihat pengaruh status gizi terhadap prestasi belajar dalam jangka panjang.
- d. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor non-gizi yang berperan terhadap prestasi belajar sehingga diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik siswa.