

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik demografis responden guru smpn 4 mandau dalam penelitian ini sebagian besar berusia 35-44 tahun (75,3%), tingkat pendidikan tamat perguruan tinggi (100%), lama bekerja siang sampai petang 46 orang (59,7%).
2. Pendidikan suami dari guru smpn 4 mandau sebagian besar tamat perguruan tinggi yaitu sekitar 42 orang (54,5%), pekerjaan suami sebagian besar adalah pegawai swasta yaitu sekitar 54 orang (70,1%).
3. Guru SMPN 4 Mandau secara keseluruhan memiliki tingkat pengetahuan baik tentang gizi seimbang yaitu 62 orang (80,5%).
4. Guru SMPN 4 Mandau secara keseluruhan mempunyai sikap dengan kategori baik tentang gizi seimbang yaitu sekitar 62 orang (80,5%).
5. Guru SMPN 4 Mandau secara keseluruhan memiliki perilaku dengan kategori baik tentang gizi seimbang yaitu sekitar 62 orang (80,5%).
6. Indeks massa tubuh dari anak guru SMPN 4 Mandau yang berusia 12-16 tahun hamper keseluruhan memiliki gizi normal yaitu 40 orang (51,9%).
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan guru SMPN 4 Mandau tentang gizi seimbang terhadap status gizi anaknya yang berusia 12-16 tahun pada tahun 2016.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara sikap guru SMPN 4 Mandau tentang gizi seimbang terhadap status gizi anaknya yang berusia 12-16 tahun pada tahun 2016.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku guru SMPN 4 Mandau tentang gizi seimbang terhadap status gizi anaknya yang berusia 12-16 tahun pada tahun 2016.

10. Terdapat hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku guru SMPN 4 Mandau tentang gizi seimbang terhadap status gizi anaknya yang berusia 12-16 tahun pada tahun 2016.

## V.2 Saran

### 1. Bagi Guru SMPN 4 Mandau

- a. Untuk lebih meningkatkan status gizi anak dalam mengkonsumsi makanan yang lebih lengkap jenis dan jumlahnya diharapkan guru SMPN 4 Mandau lebih aktif dalam mengikuti pelatihan atau penyuluhan kesehatan terutama tentang gizi seimbang yang beraneka ragam secara berkesinambungan terutama untuk makanan bergizi yang dapat dijangkau.
- b. Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku guru SMPN 4 Mandau menjadi lebih baik lagi perlu ditingkatkan lagi penyebarluasan informasi melalui media cetak maupun media masa.

### 2. Bagi Anak guru SMPN 4 Mandau yang berusia 12-16 tahun

- a. Untuk lebih meningkatkan status gizi anak, anak perlu mengikuti perintah dari orang tua untuk mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan.
- b. Hindari makanan dan minuman yang tidak baik untuk kesehatan.
- c. Lebih bijak dalam memilih makanan dan minuman yang tepat.
- d. Mengatur pola makan yang sehat contohnya waktu makan pagi, siang dan malam.
- e. Mengatur gaya hidup yang sehat dan seimbang contohnya olahraga yang teratur.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan faktor-faktor lain diluar penelitian ini.
- b. Dilakukan penelitian lebih lanjut yang menilai pengetahuan, sikap dan perilaku seluruh guru smp yang ada di kecamatan Mandau provinsi Riau dalam melaksanakan gizi seimbang terhadap anaknya yang berusia 12-16 tahun.

- c. Penelitian lebih lanjut sebaiknya menggunakan metode lain dalam pengambilan data, terutama untuk pengambilan data perilaku responden sebaiknya menggunakan metode pengamatan langsung agar hasil yang diperoleh lebih menggambarkan perilaku responden yang sebenarnya.

