

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa usia 10-12 tahun, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 56 responden (56%) siswa memiliki status gizi lebih yaitu  $> +1SD$
2. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Menteng Dalam 07 Jakarta yang didominasi oleh jenis kelamin laki-laki (53%), dengan rentang usia 9–14 tahun.
3. Terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan kejadian gizi lebih pada siswa usia sekolah dasar. Jenis jajanan yang paling dominan dikonsumsi oleh responden adalah cemilan ekstrudat, yaitu makanan ringan berbasis tepung seperti snack kemasan, dengan frekuensi konsumsi tertinggi (83%) pada kategori sering.
4. Terdapat hubungan antara jenis konsumsi bekal dengan kejadian gizi lebih pada usia sekolah dasar. Jenis konsumsi bekal yang paling dominan dibawa oleh siswa SD Negeri Menteng Dalam 07 adalah UPF (31%) namun banyak juga responden yang tidak membawa bekal (40%).
5. Terdapat hubungan antara kecukupan konsumsi bekal dengan kejadian gizi lebih pada usia sekolah dasar. Nilai kecukupan bekal didominasi dengan kecukupan konsumsi bekal yang kurang (40%) dikarenakan responden yang tidak gizi lebih jarang membawa bekal dan jajan sehingga kecukupan gizi menjadi kurang.
6. Terdapat hubungan antara kualitas diet *Diet Quality Index for Adolescents* (DQI-A) dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah dasar. Rata-rata skor DQ responden adalah 63,45%, skor DD responden adalah 62,35%, dan skor DE responden adalah 37,30%. Skor kualitas diet (DQI-A) responden memiliki rata-rata 54,37%. Berdasarkan nilai median

diketahui bahwa 50 responden (50%) memiliki kualitas diet kurang dan 50 responden (50%) memiliki kualitas diet baik.

## **V.2 Saran**

### **I.4.1 Bagi Responden**

Penelitian menyarankan agar responden dapat menggunakan data tersebut menjadi data mentah atau *based data* terkait gambaran status gizi pada siswa SD Negeri Menteng Dalam 07. Acuan sekolah untuk menjaga status gizi siswa SD Negeri Menteng Dalam 07 dalam hal konsumsi bekal, kebiasaan jajan, dan kualitas diet harian responden.

### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

Peneliti menyarankan agar masyarakat dan pihak sekolah dapat lebih memperhatikan jenis serta kualitas bekal dan jajanan yang dikonsumsi anak-anak di sekolah. Dengan cara memberikan edukasi terkait pemberian bekal sebaiknya tidak hanya mempertimbangkan kalori, tetapi juga kandungan gizi yang seimbang dan beragam untuk memenuhi kebutuhan harian serta meningkatkan kualitas diet. Selain itu, konsumsi makanan UPF perlu dibatasi agar risiko terjadinya gizi lebih dapat diminimalkan.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan menggunakan variabel yang berbeda agar dapat memperluas variabel penelitian seperti faktor perilaku makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan lain-lain. Serta melibatkan lebih banyak responden agar hasil penelitian lebih representatif.