

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok” maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Berdasarkan usia responden didapatkan sebagian responden berusia 10-12 tahun sebanyak 66 responden (91.7%) dan berdasarkan jenis kelamin responden didapatkan sebanyak 31 responden (43.1%) yang berjenis kelamin laki-laki dan 41 responden (56.9%) berjenis kelamin perempuan
- b. Berdasarkan pekerjaan orangtua responden didapatkan 70 responden (97.2%) orangtua yang bekerja dan 2 responden (2.8%) orangtua yang tidak bekerja dan berdasarkan pendidikan orangtua sebanyak 24 responden (33.3%) orangtua yang memiliki pendidikan rendah dan sebanyak 48 responden (66.7%) orangtua yang memiliki pendidikan tinggi
- c. Berdasarkan status gizi responden didapatkan sebanyak 4 responden (5.6%) memiliki status gizi kurus, 46 responden (63.9%) memiliki status gizi normal. Sedangkan 11 responden (15.3%) memiliki status gizi gemuk dan 11 responden (15.3%) memiliki status gizi obesitas
- d. Berdasarkan asupan energi responden didapatkan sebanyak 9 responden (12.5%) memiliki asupan energi sarapan baik sedangkan 63 responden (87.5%) memiliki asupan energi sarapan kurang.
- e. Berdasarkan kebiasaan sarapan didapatkan sebanyak 33 responden (45.8%) tidak biasa sarapan sedangkan 39 responden (54.2%) biasa sarapan
- f. Berdasarkan pengetahuan didapatkan sebanyak 49 responden (68.1%) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan 23 responden (31.9%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi

- g. Berdasarkan sikap responden didapatkan sebanyak 19 responden (26.4) memiliki sikap yang kurang mengenai gizi. Sedangkan sebanyak 53 responden (73.6%) memiliki sikap yang baik terhadap gizi
- h. Berdasarkan kebiasaan jajan responden didapatkan sebanyak 30 responden (41.7%) terbiasa jajan sedangkan 42 responden (58.3%) tidak terbiasa jajan
- i. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere-Depok ($p \text{ value} = 0.015$)
- j. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere-Depok ($p \text{ value} = 0.008$)
- k. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap mengenai gizi dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere-Depok ($p \text{ value} = 0.028$)
- l. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere-Depok ($p \text{ value} = 0.326$)

Sebanyak 63.9% responden di MI Al-Muhajiriyah yang memiliki status gizi normal dengan 30 responden diantaranya memiliki kebiasaan sarapan setiap hari. Kebiasaan sarapan mempengaruhi status gizi namun kebiasaan jajan tidak mempengaruhi status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis memberikan rekomendasi mengenai hasil penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok” sebagai berikut :

V.2.1 Bagi Sekolah

Kebiasaan anak sejak memasuki jenjang sekolah dasar akan ditentukan oleh lingkungan sekolah. Maka dari itu kebiasaan sarapan akan dipengaruhi pula oleh lingkungan sekolah. Sebaiknya pihak sekolah mengadakan kegiatan sarapan yang dilakukan oleh guru dan murid agar murid dapat melihat contoh yang baik dan menjadikannya terbiasa untuk sarapan setiap pagi.

V.2.2 Bagi Peneliti Lain

Penentuan status gizi anak pada penelitian ini menggunakan indikator IMT/U. Pengukuran yang dilakukan hanya terbatas pada berat badan dan tinggi badan.

Disarankan untuk peneliti lain agar lebih memperhatikan penentuan status gizi tidak hanya sekedar berat badan dan tinggi badan sehingga penentuan status gizi dapat menjadi lebih akurat dan menggambarkan status gizi responden yang sesungguhnya. Selain itu faktor lain seperti aktivitas fisik sebaiknya juga diperhatikan agar menghasilkan data yang tepat dan baik.

V.2.3 Bagi Orangtua

Kebiasaan anak dalam menentukan apa yang akan ia konsumsi dapat dipengaruhi oleh kegiatan orangtua sehari-hari. Diharapkan orangtua dapat menjadi contoh yang baik bagi anak. Orangtua dapat melakukan sarapan bersama setiap hari agar anak dapat menerapkan kebiasaan sarapan sehingga status gizinya akan meningkat menjadi lebih baik.

