

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SD Duri Indah Kota Jakarta Barat”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

5.1.1 Dari 106 siswa sekolah Dasar kelas III-VI di SD Duri Indah Kota Jakarta Barat diperoleh 63,2% memiliki status gizi normal.

5.1.2 Dari 106 siswa Sekolah Dasar kelas III-VI di SD Duri Indah Kota Jakarta Barat, memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 58,5%, perilaku makan baik sebanyak 61,3%, aktivitas fisik yang baik sebanyak 56,6%, perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik sebanyak 55,7%, dan kualitas tidur yang baik sebanyak 57,5%.

5.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan, perilaku makan, aktivitas fisik, perilaku pemilihan makanan jajanan, dan kualitas tidur dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Duri Indah Kota Jakarta Barat dan didapatkan nilai p value < 0,05

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa dan Siswi

Siswa diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat serta memperbaiki kebiasaan makan, pemilihan jajanan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Mereka dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi, menghindari makanan yang mengandung zat berbahaya, serta tetap aktif berolahraga guna menjaga keseimbangan energi dalam tubuh.

5.2.2 Bagi SD Duri Indah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai status gizi siswa di SD Duri Indah, Kota Jakarta Barat, sehingga pihak sekolah dapat lebih proaktif dalam melaksanakan program untuk meningkatkan pengetahuan anak serta mengupayakan agar kantin sekolah memperoleh sertifikat “Kantin Sehat.”

5.2.3 Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi instansi pendidikan dan kesehatan dalam merancang program peningkatan status gizi anak, seperti penyuluhan gizi, pengawasan makanan di kantin sekolah, serta kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk pemantauan kesehatan siswa secara berkala.

5.2.4 Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua dan wali murid, mengenai pentingnya status gizi yang optimal bagi anak usia sekolah.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian lain yang serupa dengan menggunakan variabel variabel lain yang berbeda dengan penelitian ini.

