

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SD Negeri 162/IV Kota Jambi sebagian besar berada pada kategori baik, yaitu sebesar 88,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami konsep dasar gizi, seperti pentingnya makanan bergizi dan peran sayur serta buah dalam pola makan sehari-hari.
2. Sikap terhadap gizi seimbang menunjukkan bahwa sebanyak 54,9% siswa memiliki sikap positif. Ini mencerminkan kecenderungan siswa untuk menerima pentingnya menjaga pola makan yang seimbang, meskipun masih ada sebagian siswa yang menunjukkan sikap negatif.
3. **Perilaku gizi seimbang** siswa sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebesar **49,3%**, diikuti oleh perilaku tinggi dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah menerapkan beberapa kebiasaan sehat seperti sarapan dan memilih makanan bergizi, perilaku tersebut belum sepenuhnya konsisten.

#### **5.2 SARAN**

Berdasarkan temuan penelitian, saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Sekolah:
  1. Meningkatkan program edukasi gizi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membentuk sikap dan perilaku siswa secara holistik.

2. Menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat, misalnya dengan menyediakan makanan sehat di kantin dan mengadakan kegiatan promosi kesehatan secara rutin.
3. Sekolah diharapkan dapat memberikan penekanan lebih pada materi yang berkaitan dengan topik pertanyaan yang berhubungan dengan yang terbukti paling banyak dijawab salah oleh siswa tentang empat pilar gizi seimbang dan pesan pada tumpeng gizi seimbang. Guru dapat menggunakan metode pembelajaran kontekstual dan menyenangkan, seperti diskusi kelompok, kuis interaktif, serta penggunaan media audiovisual yang menarik agar konsep-konsep gizi yang sulit lebih mudah dipahami. Selain itu, penguatan materi gizi seimbang bisa dimasukkan dalam kegiatan tematik atau ekstrakurikuler, seperti "Hari Gizi" atau praktik makan sehat bersama. Evaluasi berkala juga perlu dilakukan untuk memantau pemahaman siswa secara menyeluruh dan memastikan bahwa konsep yang sebelumnya lemah sudah dipahami dengan baik.

## 2. Bagi Orang Tua:

1. Memberikan dukungan dan pengawasan terkait pola makan anak di rumah agar sesuai dengan prinsip gizi seimbang.
2. Mendorong anak untuk mengaplikasikan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari.
3. Orang tua diharapkan dapat turut berperan aktif dalam memperkuat pemahaman anak mengenai gizi seimbang. Orang tua dapat membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi seimbang di rumah serta menjelaskan manfaat dari pilihan makanan tersebut dengan bahasa yang sederhana. Membaca buku bergambar, menonton video edukasi bersama anak, atau mengajak anak berbelanja dan memilih makanan sehat dapat menjadi cara yang

menyenangkan sekaligus mendidik. Dengan keterlibatan orang tua, anak akan mendapatkan penguatan materi tidak hanya di sekolah, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

1. Melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan melibatkan variabel lingkungan sosial serta ekonomi yang dapat memengaruhi perilaku gizi siswa.
2. Menggunakan metode longitudinal untuk melihat perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku secara berkelanjutan.