BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai junk food masih rendah. Sebanyak (96,8%) yang memiliki tingkat pengetahuan tentang junk food yang tidak baik, yaitu berada pada kategori cukup sebanyak (42,3%) dan kategori kurang sebanyak (54,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai berbagai aspek terkait junk food.
2. Penelitian ini menunjukkan masih adanya permasalahan status gizi pada siswa MTsS Taman Pendidikan Islam Medan. Sebanyak (27,6%) yang memiliki sta-tus gizi tidak normal, terdiri dari gizi buruk (1,9%), gizi kurang (5,1%), gizi lebih (15,4%), dan obesitas (5,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa permasa-lahan status gizi pada siswa tidak hanya berupa kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi. Bahkan, status gizi lebih dan obesitas memiliki proporsi yang lebih besar dibandingkan gizi kurang dan gizi buruk.

B. Saran

Mengingat masih adanya masalah pengetahuan dengan status gizi pada siswa MTsS yaitu gizi buruk (1,9%) dan gizi kurang sebanyak (5,1%) serta gizi lebih (15,4%) dan obesitas (5,1%) maka disarankan :

1. Bagi Pihak Sekolah :

- Meningkatkan penyuluhan gizi seimbang dan dampak *junk food* lewat pem-belajaran serta media informasi (mading/poster).
- Berkolaborasi dengan Puskesmas untuk mengawasi, membina, dan memas-tikan kantin hanya menjual jajanan sehat.

2. Bagi Siswa :

- Memanfaatkan kantin sehat sekolah dan mengurangi konsumsi makanan in-stan/rendah nutrisi.
- Menyadari dampak gizi kurang (lesu, sulit konsentrasi) dan gizi lebih (obe-sitas, sesak, kurang percaya diri) demi mendukung pertumbuhan optimal.