BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar (66,7 %) siswa SMA sinar harapan tidak melakukan sarapan pagi secara rutin dalam 1 minggu (tidak pernah sarapan pagi 35,3%, jarang sarapan pagi 17,6%, kadang sarapan pagi 13,3%).
2. Sebagian besar siswa SMA Swasta Sinar Harapan memiliki kategori sisa makan protein nabati rendah, yaitu sebanyak 49 siswa (96,1%), dan kategori sisa makan sayur rendah, yaitu sebanyak 35 siswa (68,6%). Namun, masih ditemukan siswa dengan kategori sisa makan protein nabati tinggi sebanyak 2 siswa (3,9%) dan kategori sisa makan sayur tinggi sebanyak 16 siswa (31,4%).
3. Sebagian besar siswa SMA Swasta Sinar Harapan memiliki status gizi baik berdasarkan indeks IMT/U, yaitu sebanyak 34 siswa (66,7%).Namun, masih ditemukan siswa dengan status gizi lebih sebanyak 13 siswa (25,5%) dan obesitas sebanyak 4 siswa (7,8%).

B. Saran

1. Bagi SPPG (Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi)

SPPG diharapkan melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap penyusunan menu Makan Bergizi Gratis (MBG) agar kandungan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat lebih mendekati standar yang ditetapkan dalam Pedoman Makan Bergizi Gratis. Selain itu, SPPG disarankan melakukan evaluasi tingkat kesukaan (preferensi) siswa terhadap menu yang disajikan, misalnya melalui kuesioner atau formulir, sehingga jenis sayuran maupun cara pengolahannya dapat disesuaikan dengan preferensi siswa tanpa mengurangi nilai gizinya. Hasil evaluasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan penerimaan menu serta mengurangi sisa makanan, khususnya pada komponen sayur.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan meningkatkan pembiasaan sarapan pagi melalui edukasi gizi, penyampaian informasi mengenai pentingnya sarapan sebelum kegiatan belajar, serta bekerja sama dengan orang tua dan puskesmas dalam membangun kebiasaan sarapan pada siswa. Sekolah juga dapat memberikan

motivasi atau penghargaan (*reward*) kepada siswa atau kelas yang konsisten menerapkan kebiasaan sarapan dan menghabiskan makanan yang disediakan melalui Program MBG sebagai bentuk penguatan perilaku hidup sehat.

3. Bagi Tenaga Kesehatan/Puskesmas

Puskesmas diharapkan melakukan pemantauan status gizi siswa secara berkala serta memberikan edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang, pentingnya sarapan, konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, puskesmas dapat bekerja sama dengan sekolah dalam memberikan konseling gizi kepada siswa yang mengalami gizi lebih atau obesitas serta melakukan evaluasi terhadap penerimaan menu MBG berdasarkan hasil sisa makanan siswa.

4. Bagi Orang Tua dan Siswa

Orang tua diharapkan membiasakan anak sarapan sebelum berangkat ke sekolah, menyediakan makanan bergizi seimbang di rumah, serta mendorong anak untuk mengonsumsi sayur dan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Siswa diharapkan membiasakan sarapan setiap hari, mengonsumsi seluruh komponen makanan yang disediakan melalui Program MBG, terutama sayur, serta meningkatkan aktivitas fisik secara rutin agar status gizi tetap normal dan risiko gizi lebih maupun obesitas dapat dicegah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan sekolah yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan, sisa makanan Program MBG, dan status gizi, seperti tingkat aktivitas fisik, asupan zat gizi harian, pengetahuan gizi, preferensi makanan, serta faktor sosial ekonomi keluarga.