BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A.Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi,pola konsumsi dengan status gizi penerima Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi pengetahuan gizi siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori 36,7% baik,45,0% cukup, dan 18,3% kurang.
2. Distribusi pola konsumsi siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan berdasarkan metode food recall 24 jam selama 3 hari menunjukkan bahwa 76,7% responden memiliki pola konsumsi Kurang,20,0% memiliki pola konsumsi Baik,dan 3,3 % memiki pola konsumsi Lebih.
3. Distribusi status gizi berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa 1,7 % responden memiliki status gizi kurang,73,3 % gizi Baik, 23,3 % gizi lebih, dan 1,7 % obesitas.
4. Distribusi status gizi berdasarkan indikator TB/U menunjukkan bahwa % responden memiliki status gizi normal 78,3, dan 21,7 % pendek.
5. tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi penerima Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan Tahun 2026.
6. Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada penerima Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Swasta Parulian 1 Medan Tahun 2026. Namun, terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi berdasarkan TB/U pada penerima Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Swasta Parulian 1 Medan Tahun 2026.

B.Saran

1. Disarankan kepada siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan untuk meningkatkan pengetahuan gizi serta menerapkan pola konsumsi yang sehat, teratur, dan

bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini penting karena pengetahuan gizi yang baik dan pola konsumsi yang sesuai dapat membantu menjaga status gizi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

2. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain yang dapat berhubungan dengan status gizi, seperti aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, pendapatan orang tua, pola asuh makan, dan faktor lingkungan sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

3. Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan atau referensi dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan, serta menjadi dasar dalam merancang program edukasi gizi yang lebih efektif untuk meningkatkan status gizi siswa.