

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh serta pembahasan mengenai pengetahuan gizi, sikap terhadap makanan bergizi seimbang, dan status gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut::

1. Pengetahuan gizi tentang makanan bergizi seimbang remaja kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Bengkulu hampir sebagian responden memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang kurang, sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang sedang, dan sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang tinggi. Berdasarkan distribusi jawaban responden, pertanyaan nomor 7 memiliki persentase jawaban benar paling rendah yaitu sebesar 13%, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden belum memahami materi terkait “Kelompok makanan berikut ini dapat dijadikan sumber tenaga yaitu”. Pertanyaan nomor 3 juga memiliki persentase jawaban benar yang rendah yaitu 14%, sehingga menunjukan masih kurangnya pemahaman responden mengenai “Menurut kamu, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari”
2. Sikap tentang makanan bergizi seimbang remaja siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026, hampir setengah responden menunjukkan sikap yang kurang mendukung terhadap makanan bergizi

seimbang, sedangkan sebagian besar siswa memiliki sikap mendukung tentang makanan bergizi seimbang. Berdasarkan distribusi jawaban responden, pernyataan nomor 3 memiliki persentase jawaban mendukung paling rendah yaitu 61,90%. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa masih ada responden yang belum menunjukkan sikap mendukung terkait pernyataan “Tidak makan pagi akan mengganggu kesehatan saya”.

3. Kondisi status gizi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Bengkulu, sebagian kecil responden responden memiliki kategori (IMT/U) gizi buruk, sebagian kecil dari responden memiliki kategori gizi kurang, hampir seluruh responden memiliki kategori gizi baik, sebagian kecil dari responden memiliki kategori gizi lebih, dan sebagian kecil dari responden memiliki kategori obesitas.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, masih ditemukannya remaja dengan pengetahuan gizi berada pada kategori kurang dan sedang, dan sikap tentang makanan bergizi seimbang memiliki sikap mendukung. Dengan demikian, pemberian edukasi gizi di sekolah perlu ditingkatkan secara berkesinambungan agar remaja semakin memahami dan mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam aktivitas sehari-hari. Pemantauan kondisi status gizi juga sebaiknya dilakukan secara berkala sebagai langkah pencegahan terhadap berbagai permasalahan gizi, termasuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan

perilaku makan remaja sehingga informasi yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi secara lebih komprehensif.

