

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh informasi tentang gambaran pola makan siswa SLTP Negeri 18 Bandung, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pada umumnya pola makan siswa SLTP Negeri 18 Bandung adalah baik.
2. Tingkat pendidikan orang tua cukup baik yaitu menamatkan pendidikan sampai SLTP, sebanyak 62,56 %.
3. Tingkat pengetahuan gizi siswa baik.
4. Pada umumnya sikap dan perilaku siswa SLTP Negeri 18 Bandung terhadap makanan bergizi relatif baik, tetapi ada sebagian siswa yang perilakunya kurang baik, misalnya tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Siswa

1. Siswa hendaknya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, agar lebih konsentrasi dalam memahami pelajaran. Bila sarapan, maka akan didapatkan asupan kalori, dan tubuh menjadi lebih sehat.
2. Sebaiknya siswa disiplin diri, bila sudah waktunya makan, maka harus digunakan sebaik-baiknya untuk makan dengan makanan bergizi.
3. Agar siswa lebih memilih makanan yang bergizi untuk dikonsumsi.

5.2.2. Bagi Orang Tua Siswa

Sebaiknya orangtua memperhatikan pola makan anak-anaknya, apalagi saat anak berada dalam usia sekolah. Karena pada saat usia ini anak-anak sering

melakukan berbagai aktivitas, saat belajar di kelas, kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti berbagai macam les di luar sekolah, sehingga mereka membutuhkan asupan makanan yang bergizi dan seimbang. Hendaknya orangtua menyediakan sarapan pagi, sebelum berangkat ke sekolah. Bagi orangtua yang berpenghasilan kurang, agar dapat menyediakan makanan sederhana, tapi kandungan gizinya cukup.

5.2.3. Bagi Guru / Staf Pengajar dan Program Pendidikan

1. Hendaknya guru memberikan informasi yang tepat mengenai pengetahuan gizi, sikap dan perilaku yang baik sehubungan dengan pengetahuan gizi, pola makan yang baik berdasarkan angka kecukupan nilai kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga siswa dapat tumbuh kembang secara optimal karena mereka merupakan generasi penerus bangsa.
2. Agar lebih menarik, sebaiknya pendidikan gizi pada siswa tidak hanya diberikan dalam bentuk pelajaran, tetapi diberikan pula dalam kegiatan ekstrakurikuler, berkemah, atau praktek memasak makanan yang sehat dan bergizi. Hendaknya kegiatan tersebut disesuaikan dengan kemampuan orang tua siswa.