

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Konsumsi Junkfood (Makanan Siap Saji) dengan Status Gizi pada Anak Usia 10–12 Tahun di SDN Deah Rungkom Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar serta mengacu pada tujuan umum dan tujuan khusus penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi konsumsi junk food pada anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom menunjukkan bahwa responden dengan kategori tinggi berjumlah 13 orang (23,6%) dan kategori sangat tinggi berjumlah 9 orang (16,4%).
2. Status gizi anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 36 orang (65%). Status gizi kurang sebanyak 12 orang (21%), gizi lebih 6 orang (10,9%), serta obesitas 1 orang (1,8%)..
3. Ada hubungan antara konsumsi junk food dengan status gizi anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom ($p\text{-value} = 0,003 < \alpha = 0,05$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat mengurangi konsumsi junk food dan mulai membiasakan diri mengonsumsi makanan bergizi seimbang, seperti sayur, buah, lauk berprotein, dan makanan rumahan. Dengan pola makan yang lebih sehat, anak dapat menjaga status gizi dan kesehatan tubuhnya.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya program studi kebidanan dan kesehatan, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam pengembangan kurikulum, terutama terkait gizi anak dan pencegahan masalah gizi. Penguatan materi mengenai pola makan sehat dan dampak konsumsi junk food perlu ditingkatkan agar mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih komprehensif dan dapat mengaplikasikannya dalam praktik pelayanan kesehatan di masyarakat.

5.2.3 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan, khususnya bidan dan petugas kesehatan, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi dan penyuluhan kesehatan terkait gizi seimbang serta dampak konsumsi junk food pada anak usia sekolah sebagai upaya pencegahan masalah gizi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi status gizi anak, seperti aktivitas fisik, pola asuh orang tua, dan faktor sosial ekonomi, serta menggunakan desain penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.