

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sisa Makanan pada Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) di SMP Negeri 9 Pontianak, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan Gizi Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang (65%). Hal ini menunjukkan bahwa masih dibutuhkan upaya peningkatan edukasi gizi di sekolah.
2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sisa Makanan Pokok Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan sisa makanan pokok ($p=0,002$). Siswa dengan pengetahuan gizi baik lebih banyak menghabiskan makanan pokok dibanding siswa dengan pengetahuan gizi kurang.
3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sisa Makanan Lauk Hewani Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan sisa makanan lauk hewani ($p=0,000$). Seluruh siswa dengan pengetahuan gizi baik cenderung menghabiskan lauk hewani, sementara sebagian besar siswa dengan pengetahuan gizi kurang masih meninggalkan sisa.
4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sisa Makanan Lauk Nabati Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan sisa makanan lauk nabati ($p=0,007$). Siswa dengan pengetahuan gizi baik lebih banyak mengonsumsi lauk nabati, sedangkan siswa dengan pengetahuan gizi kurang lebih sering meninggalkan sisa.
5. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sisa Makanan Sayuran Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan sisa makanan sayuran ($p=0,002$). Siswa dengan pengetahuan gizi baik cenderung lebih mampu menghabiskan sayuran dibanding siswa dengan pengetahuan gizi kurang.
6. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sisa Makanan Buah Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan sisa makanan buah ($p=0,031$). Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain seperti rasa, jenis buah, dan penyajian lebih memengaruhi tingkat konsumsi buah siswa.

B. Saran

1. Saran terkait Pengetahuan Gizi

Karena sebagian besar siswa masih memiliki pengetahuan gizi kategori kurang, maka perlu dilakukan peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi di sekolah, baik melalui kurikulum, penyuluhan, maupun kegiatan interaktif seperti lomba poster gizi atau praktik penyusunan menu sehat. Edukasi sebaiknya disampaikan dengan metode yang menarik sesuai usia remaja SMP agar mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Saran terkait Sisa Makanan

Hasil penelitian menunjukkan masih adanya sisa makanan terutama pada lauk nabati, sayuran, dan buah. Oleh karena itu, penyajian makanan perlu diperhatikan dari segi rasa, tampilan, dan variasi menu agar lebih sesuai dengan selera siswa. Pada buah yang tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan pengetahuan gizi, perlu pendekatan lain seperti pemilihan jenis buah yang lebih digemari, penyajian dalam bentuk potongan kecil, atau kombinasi menjadi olahan sederhana.

3. Saran untuk Keberlanjutan Program MBG

Perlu ada monitoring dan evaluasi berkala terhadap penerapan program MBG, tidak hanya dari sisi penyediaan makanan tetapi juga perilaku konsumsi siswa. Program MBG dapat dipadukan dengan kegiatan pembelajaran gizi, sehingga tidak hanya memberikan makanan sehat tetapi juga membentuk kebiasaan menghargai makanan dan mengurangi sisa makanan.