

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kebiasaan Jajan

Dari data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa jenis jajanan yang paling banyak dibeli oleh siswa di SDN 1 Asrikaton baik di kantin sekolah maupun dari pedagang luar sekolah adalah makanan ringan seperti snack dan permen. Di kantin sekolah, makanan ringan dibeli oleh 51 responden (83,60%), sedangkan di luar sekolah dibeli oleh 47 responden (77,04%). Untuk minuman, jenis yang paling banyak dibeli adalah es seperti es teh, es jeruk, dan es rasa-rasa. Di kantin sekolah, es dibeli oleh 56 responden (91,80%), sementara di luar sekolah dibeli oleh 50 responden (81,96%). Hal ini menunjukkan preferensi yang konsisten di kalangan siswa terhadap jajanan ringan dan minuman es baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

Preferensi siswa SDN 1 Asrikaton terhadap makanan ringan dan minuman es, baik di kantin sekolah maupun dari pedagang luar sekolah, dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, makanan ringan seperti snack dan permen serta minuman es memiliki rasa yang disukai anak-anak dan harganya terjangkau, sehingga mudah dibeli dengan uang saku mereka. Kedua, pengaruh sosial dari teman sebaya dan iklan di media sosial turut memainkan peran penting dalam membentuk pilihan jajanan anak-anak. Ketiga, ketersediaan dan aksesibilitas makanan ringan dan minuman es di kantin sekolah maupun pedagang luar sangat tinggi, sehingga siswa memiliki banyak pilihan untuk memenuhi selera mereka. Keempat, budaya jajan yang kuat dan kebiasaan konsumsi anak-anak yang mencari kenikmatan dan kepuasan instan dari rasa yang kuat dan menyenangkan, semakin memperkuat preferensi mereka terhadap jenis jajanan ini. Dengan demikian, kombinasi dari faktor-faktor tersebut secara signifikan mempengaruhi tingginya konsumsi makanan ringan dan minuman es di kalangan siswa SDN 1 Asrikaton.

2. Perilaku Pemilihan Makanan Jajan

Media sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam mempengaruhi perilaku konsumen dalam memilih jajanan, khususnya di kalangan anak-anak SDN 1 Asrikaton. Anak-anak ini sering terpapar iklan dan konten di media sosial yang mempromosikan berbagai jenis jajanan, termasuk yang menggunakan bumbu bubuk. Akibatnya, bumbu bubuk menjadi pilihan paling tinggi dengan jumlah responden sebanyak 30 orang atau 49,18% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial membuat bumbu bubuk menjadi bumbu pelengkap yang paling disukai oleh anak-anak kelas 5 dan 6 SDN 1 Asrikaton. Selain itu, kategori "Sering, 5-6 kali dalam seminggu" merupakan frekuensi penggunaan bumbu rasa-rasa yang paling tinggi, dengan jumlah responden sebanyak 27 orang atau 44,26% dari total responden. Frekuensi penggunaan yang tinggi ini menunjukkan bahwa mayoritas anak-anak kelas 5 dan 6 dengan rentang usia 10-14 tahun sering mengonsumsi jajanan yang mengandung bumbu rasa-rasa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam membentuk preferensi jajanan anak-anak di SDN 1 Asrikaton, yang terlihat dari tingginya penggunaan bumbu bubuk dan bumbu rasa-rasa pada jajanan yang mereka konsumsi.

3. Asupan Zat Gizi Makro

Mayoritas responden memiliki asupan gizi yang masuk dalam kategori "normal". Persentase terbesar terlihat pada asupan protein (63,9%), lemak (60,6%), dan karbohidrat (65,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SDN 1 Asrikaton memiliki pola makan yang relatif seimbang. Salah satu faktor yang mendukung tingginya persentase asupan gizi normal ini adalah kebijakan sekolah yang mewajibkan siswa untuk membawa bekal dari rumah. Kebijakan ini telah membantu menjaga keseimbangan asupan zat gizi makro pada siswa SDN 1 Asrikaton. Meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi yang baik, masih ada beberapa siswa yang mengalami gizi kurang dan gizi lebih. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dalam pengawasan jajanan di sekolah dan edukasi gizi yang berkelanjutan kepada siswa. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan semua siswa dapat mencapai status gizi yang optimal.

4. Status Gizi

Analisis status gizi responden menunjukkan bahwa kategori "Gizi baik (normal)" memiliki jumlah terbanyak dengan 33 responden atau 54% dari total 61 responden. Hal ini menandakan bahwa mayoritas dari responden memiliki status gizi yang baik atau normal. Fakta ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari pola makan yang relatif seimbang di kalangan siswa SDN 1 Asrikaton, seperti yang diindikasikan oleh konsumsi makanan dengan asupan protein, lemak, dan karbohidrat yang cukup sebagaimana disebutkan sebelumnya dalam teks. Kebijakan sekolah yang mewajibkan siswa membawa bekal dari rumah juga dapat berperan dalam menjaga keseimbangan asupan gizi makro. Meskipun demikian, tetap perlu diperhatikan bahwa ada beberapa siswa yang mungkin mengalami masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan. Oleh karena itu, penting untuk terus melakukan pemantauan terhadap pola makan siswa dan memberikan edukasi gizi yang berkelanjutan agar semua siswa dapat mencapai status gizi yang optimal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan dan keseimbangan gizi siswa di SDN 1 Asrikaton:

1. Pengendalian Ketersediaan Jajanan Sekolah: Mengingat makanan ringan dan minuman es menjadi pilihan utama siswa, perlu dilakukan pengendalian terhadap jenis dan ketersediaan jajanan di kantin sekolah. Pilihan jajanan sehat yang mengandung nutrisi seimbang seperti buah-buahan potong atau jus buah alami bisa diperbanyak sebagai alternatif yang lebih sehat.
2. Edukasi Gizi yang Berkelanjutan: Memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan dampak konsumsi makanan ringan yang berlebihan kepada siswa secara berkelanjutan. Ini dapat dilakukan melalui kampanye edukasi, seminar, atau penyuluhan gizi yang melibatkan siswa, orang tua, dan staf sekolah.
3. Kolaborasi dengan Orang Tua: Melibatkan orang tua dalam memantau pola makan anak-anak di rumah dan memberikan dukungan untuk menyediakan bekal yang sehat dan bergizi. Sekolah dapat memberikan panduan dan tips kepada orang tua tentang jenis makanan yang sehat dan cara menyusun bekal yang baik untuk anak-anak.

4. Pengawasan Jajanan di Sekolah: Meningkatkan pengawasan terhadap jajanan yang dijual di kantin sekolah, termasuk memperhatikan kandungan gizi dan pilihan yang disediakan. Jika memungkinkan, sekolah dapat bekerja sama dengan penyedia jasa kantin untuk menyediakan opsi makanan sehat yang sesuai dengan pedoman gizi.

Dengan implementasi langkah-langkah ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan sekolah yang mendukung pola makan sehat dan gizi yang seimbang bagi siswa SDN 1 Asrikaton.