

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Pengetahuan pembina UKS meliputi pemahaman tentang permasalahan gizi remaja yaitu karena ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh, kesalahan dalam memilih makanan seperti lebih banyak mengonsumsi makanan yang cepat saji atau makanan instan dan konsumsi makanan yang tidak baik seperti kurang mengonsumsi sayuran, banyak mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan banyak mengandung kolesterol. Permasalahan gizi remaja diantaranya kebiasaan dan pola makan yang salah seperti makan tidak sesuai dengan jadwal dan makanan yang dikonsumsinya banyak mengandung pengawet, pemilihan makan yang salah seperti banyak memilih makanan yang kurang sayur dan tinggi lemak, anemia, gemuk, kurus. Cara mengatasi permasalahan gizi pada remaja dengan mengadakan program kantin sehat, program sarapan bersama dan pemberian tablet tambah darah yang diberikan kepada siswa sebulan sekali dan tablet disimpan di UKS. Selain itu, seluruh informan utama menyatakan bahwa pandangan pembina UKS terhadap permasalahan gizi remaja harus diatasi terutama masalah anemia karena dapat membahayakan ketika remaja putri tersebut melahirkan. Media yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai permasalahan gizi yaitu melalui internet, buku, penyuluhan, *leaflet*.

2. Sikap pembina UKS dalam mengatasi permasalahan gizi remaja bahwa pandangannya permasalahan gizi harus diatasi agar tidak berkelanjutan sehingga dapat mengatasi tingkat keparahan masalah gizi. Sikap yang dilakukan pembina UKS jika menemukan siswa yang mengalami permasalahan gizi yaitu segera diatasi karena akan membawa dampak bagi timbulnya permasalahan kesehatan lainnya dan segera diatasi dengan menggabungkan beberapa pihak antara orang tua dan pembina UKS disekolah agar dapat memutuskan permasalahan gizi tersebut.
3. Peran pembina UKS dalam mengatasi permasalahan gizi remaja melalui pendidikan kesehatan yaitu dengan memberikan nasehat agar makan sehat seperti makan dengan seimbang, cukup sayur dan buah pada saat sebelum dimulai ekstrakurikuler PMR yang dilakukan 1 minggu sekali di ruang UKS, memberikan materi gizi pada saat pelajaran di kelas setiap ada jam pelajaran biologi yang terkait gizi seimbang di kelas 11 dengan media buku paket biologi.
4. Peran pembina UKS dalam mengatasi permasalahan gizi remaja melalui pelayanan kesehatan yaitu mengukur berat badan dan tinggi badan untuk dilaporkan ke dinas kesehatan namun tidak dilakukan teratur setiap bulan tapi dilakukan pada saat ada siswa baru, penimbangan dan pengukuran dilakukan di ruang kelas masing-masing, pemberian obat di ruang UKS, pemberian tablet tambah darah dan vitamin jika diperlukan pada waktu ada bantuan dari Puskesmas setempat dan pada waktu adanya donor darah setiap 3 bulan sekali. Kasus gizi yang pernah ditemukan di sekolah diantaranya yaitu kurus

dan gemuk. Tindakan yang dilakukan selanjutnya jika menemukan kasus gizi disekolah tindakan yang dilakukan selanjutnya yaitu memberikan masukan agar dapat mengkonsumsi makanan sehat tanpa pengawet banyak sayur dan buah.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Pembina Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)**

Pembina UKS lebih meningkatkan pengetahuannya mengenai gizi remaja dengan cara menambah wawasan baik secara formal maupun informal seperti mengikuti berbagai penyuluhan, pelatihan, dan menambah wawasan lainnya melalui berbagai media.

### **2. Bagi Sekolah Menengah Atas atau sederajat di Kota Purwokerto**

Pihak sekolah sebaiknya memberikan dukungan berupa fasilitas atau sarana prasarana seperti menyediakan suplementasi gizi secara rutin, menyediakan *leaflet*, brosur dan bahan bacaan lainnya yang berhubungan dengan gizi remaja untuk berlangsungnya kegiatan UKS dan mendukung pembina UKS agar dapat terus mengembangkan potensinya.

### **3. Bagi Program Studi Ilmu Gizi**

Program studi ilmu gizi sebaiknya mengadakan pengabdian kepada sekolah-sekolah untuk mendampingi pembina UKS dalam melaksanakan program UKS di sekolah terutama mengenai hal-hal yang dapat mengatasi permasalahan gizi remaja.

#### 4. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebaiknya lebih mampu mengaplikasikan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan dengan melakukan pengabdian langsung ke sekolah-sekolah untuk melakukan pendampingan saat kegiatan UKS dilaksanakan di sekolah.

#### 5. Bagi Siswa

Siswa sebaiknya membantu berjalannya program yang dilakukan oleh pembina UKS dan memberikan masukan atas program yang akan dijelankannya.

#### 6. Bagi Dinas Kesehatan

Dinas Kesehatan sebaiknya dapat mengadakan program berupa pelatihan bagi pembina UKS agar tugas sebagai pembina UKS dapat dilaksanakan dengan baik dan terdapat kesetaraan antara satu sekolah dengan sekolah yang lainnya.

#### 7. Bagi Dinas Pendidikan

Dinas pendidikan sebaiknya bekerjasama dengan Dinas Kesehatan dalam mengadakan program berupa pelatihan bagi pembina UKS.

#### 8. Bagi Peneliti Lain

Melakukan penelitian untuk menggali lebih dalam mengenai penyebab dan faktor pendorong pembina UKS dalam mengakses informasi kesehatan yang dapat merubah pengetahuan, sikap dan peran terhadap upaya mengatasi permasalahan gizi.