

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif yang melibatkan 116 responden untuk di teliti tentang gambaran tingkat stress akademik dan pola makan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden jenis kelamin, jenis kelamin perempuan dengan persentase 57,7% dan jenis kelamin laki-laki dengan persentase 42,3%. Karakteristik responden aktivitas anak di luar sekolah siswa SDN Silih Asih paling banyak adalah mengaji dengan persentasi 34% Karakteristik responden paling banyak tingkat kelas dikelas 4 dengan 26 siswa dan paling sedikit di kelas 5 dan 6 dengan 21 siswa.
2. Variabel tingkat stress akademik, tingkat stress akademik dengan jumlah persentase paling banyak adalah stress akademik ringan yaitu 40 orang siswa dengan persentase (34%) dan paling sedikit stress normal dengan 21 siswa dengan persentase (18%). Stress normal paling banyak di kelas kelas 2 dengan jumlah 17 siswa dan stress berat paling banyak di kelas 5 dengan 8 siswa.
3. Vaeribel Angka Kecukupan Gizi yang buruk dengan persentase 44%. Dengan hasil ini wali responden mengetahui jumlah AKG yang diperlukan responden.

B. Saran

1. Bagi sorang tua

Diharapkan orang tua lebih memperhatikan anak-anaknya dan diarpakan lebih peka terhadap tanda gejala stress yang timbul pada anak serta lebih memperhatikan pola makan sang anak. Orang tua juga diharapkan untuk membiasakan anak untuk mengosumsi sarapan sebelum berangkat sekolah atau membawakan bekal untuk anak.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan pihak sekolah membantu memantau bagaimana pola makan anak saat di sekolah, dengan menyediakan jenis jajanan sehat seperti nasi goreng, jus buah, bubur ayam dan dapat mengontrol jenis jajanan dikantin, oihak sekolah juga mempertahankan pendidikan ilmu pengetahuan alam dan lebih membahas jajanan sehat dan membawa bekal untuk memenuhi energi mereka.

3. Bagi peneliti lain

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar informasi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti mengajurkan peneliti lain meneliti lebih detail lagi terkait stress akademik dan pola makan tentang anak usia sekolah dengan memasukan variabel lain seperti pola tidur.

4. Bagi keperawatan

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menambah sumber informasi dalam bidang keperawatan anak khususnya untuk perawat yang ada di puskesmas agar lebih sering memberikan pendidikan kesehatan kepada SDN Plered, SDN Bukatanah, SDN Cikembang, SDN Buni Asih, Mts Al-Fatah, MA Al-Fatah dan MA Karya Bakti.