

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran konsumsi sumber protein, sayur, buah dan status gizi pada anak sekolah kelas V di SDN Bumisari tahun 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu :

1. Presentase status gizi kategori baik 71,1% dan untuk presentase kurang sebanyak 17,8%
2. Presentase konsumsi protein hewani kategori cukup sebanyak 35,6% dan untuk presentase kurang sebanyak 8,9%.
3. Presentase konsumsi protein nabati kategori cukup 26,7% dan untuk presentase kurang 57,8%
4. Presentase kecukupan asupan protein kategori sangat kurang sebanyak 6,7%, asupan cukup sebanyak 8,9% dan lebih 77,8%. Proporsi asupan sumber protein hewani kategori tidak baik sebanyak 66,7% dan baik sebanyak 33,3%.
5. Presentase konsumsi sayur kategori cukup sebanyak 73,3% dan untuk presentase kurang 26,7%
6. Presentase konsumsi buah kategori cukup sebanyak 93,3% dan untuk presentase kurang 6,7%
7. Ketersediaan protein hewani kategori tersedia sebanyak 75,6% dan tidak tersedia sebanyak 24,4%, sedangkan untuk ketersediaan protein nabati tersedia sebanyak 77,8% dan tidak tersedia sebanyak 22,2%.
8. Ketersediaan sayur dan buah, ketersediaan sayur kategori tersedia sebanyak 80,0% dan tidak tersedia sebanyak 20,0%, sedangkan untuk ketersediaan buah tersedia sebanyak 75,6% dan tidak tersedia 24,4%.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

- a. Edukasi melalui penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sumber protein hewani, protein nabati serta gizi seimbang pada anak sekolah.

- b. Memasang poster tentang isi piringku disetiap ruang kelas
- c. Mengajak anak untuk membawa bekal dengan tema gizi seimbang dari rumah.

2. Bagi Orangtua

Selalu membuat bekal untuk anak dengan lengkap seperti yang ada dalam isi piringku yaitu, makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah. Melakukan variasi makanan dan modifikasi makanan untuk menambah ketertarikan anak untuk mengkonsumsi lauk hewani, nabati, sayur dan buah untuk perbaikan status gizi.