

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Status Gizi, Keragaman Konsumsi Pangan, dan Pengetahuan Ibu tentang Gizi pada Anak Prasekolah di PAUD Plamboyan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa:

1. Usia anak prasekolah di PAUD Plamboyan paling banyak berusia 5 tahun (60%). Jenis kelamin pada anak prasekolah di PAUD Plamboyan paling banyak laki-laki 56,7%.
2. Status gizi anak prasekolah di PAUD Plamboyan menurut indeks IMT/U yaitu 10% gizi kurang, 80% gizi baik, 3,3% berisiko gizi lebih, 3,3% gizi lebih, dan 3,3% obesitas.
3. Keragaman konsumsi pangan anak prasekolah di PAUD Plamboyan hasil wawancara *food recall* 2×24 jam yaitu 3,3% rendah, 88,3% sedang, dan 8,3% tinggi.
4. Pengetahuan ibu tentang gizi di PAUD Plamboyan paling banyak berada dalam kategori baik 80%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Bagi Sekolah

Perlu diadakan program-program tentang gizi dengan bentuk yang menarik bagi siswa dengan tema mengkonsumsi makanan yang beranekaragam untuk meningkatkan kesadaran siswa-siswi dan orang tua untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang dengan cara :

- a) Melakukan edukasi tentang makanan yang bergizi seimbang dan beranekaragam kepada siswa-siswi dan orang tua.

- b) Membuat poster dan menempelkannya pada media seperti dinding kelas agar siswa-siswi dan orang tua selalu ingat pentingnya makan-makanan yang bergizi seimbang dan beranekaragam.
- c) Tetap mempertahankan kegiatan pemantau pertumbuhan anak dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan secara rutin setiap bulannya.
- d) Melakukan *feedback* kepada orang tua terhadap anak yang mengalami masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu mengenalkan keanekaragaman pangan kepada anaknya terutama sayur, buah dan lauk nabati serta memotivasi anak untuk makan makanan yang beragam dan bergizi seimbang supaya anak mendapatkan kecukupan gizi dengan makanan yang dikonsumsinya setiap hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun saran bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat mengembangkan tujuan yang ingin diteliti dengan menambah variabel seperti frekuensi dan porsi konsumsi buah dan sayur dan atau variabel konsumsi asupan zat besi pada anak prasekolah di PAUD Plamboyan.