

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait dengan gambaran status gizi dan faktor penyebab tidak sarapan pagi pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah, maka dapat disimpulkan beberapa hal adalah sebagai berikut:

1. Status gizi berdasarkan IMT/U pada anak kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah memiliki status gizi baik 59,5%
2. Pengetahuan tentang sarapan pagi pada anak kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah memiliki kategori tingkat pengetahuan baik sebanyak 26,2%
3. Frekuensi kebiasaan sarapan pagi pada anak kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah dengan kategori sering sebanyak 73,8%
4. Frekuensi ketersediaan sarapan pagi pada anak kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah dengan kategori sering tersedia sarapan pagi sebanyak 73,8%
5. Frekuensi selera makan pada anak kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah dengan kategori selera makan tinggi sebanyak 73,8%
6. Frekuensi ketersediaan waktu sarapan pada anak kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah dengan kategori cukup sebanyak 78,6%

#### **B. Saran**

Dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Perlu adanya kerjasama dengan puskesmas dalam menyebarluaskan informasi pentingnya sarapan dengan melakukan penyuluhan tentang hal yang berkaitan dengan sarapan pagi seperti manfaat sarapan pagi, dampak sarapan pagi. Selain itu, pihak puskesmas juga dapat memanfaatkan media seperti slogan, poster yang ditempel pada papan madding sehingga sekolah dapat mempromosikan pentingnya sarapan pagi sehingga dapat meningkatkan

kebiasaan sarapan pagi.

2. Diharapkan sekolah dapat menghimbau agar anak-anak sarapan terlebih dahulu atau sekolah juga dapat melakukan kegiatan sarapan bersama pada saat hari jumat pagi setelah senam agar anak tidak malas jika melakukan sarapan pagi bersama dengan teman-temannya.
3. Siswa/i dapat menerapkan tidur tidak larut malam agar tidak bangun kesiangan sehingga bisa melakukan sarapan pagi di rumah, namun jika di rumah tidak tersedia sarapan maka siswa/i bisa membeli sarapan di kantin sekolah.