

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah di Madrasah Ibtidaiyah darussalam Kecamatan Bandar Surabaya Kabupaten Lampung Tengah tahun 2023 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut yaitu :

1. Persentase status gizi dengan kategori gizi kurang sebanyak 8 orang (16%), gizi baik sebanyak 36 orang (72%), gizi lebih sebanyak 5 orang (10%), dan obesitas sebanyak 1 orang (2%).
2. Persentase pengetahuan tentang gizi dengan kategori kurang sebanyak 23 orang (46%), kategori cukup 22 orang (44%), kategori baik sebanyak 5 orang (10%).
3. Persentase kebiasaan sarapan pagi dengan kategori tidak terbiasa sarapan pagi sebanyak 19 orang (38%), terbiasa sarapan pagi sebanyak 31 orang (62%).
4. Persentase kebiasaan jajan dengan kategori biasa jajan sebanyak 41 orang (82%), tidak terbiasa jajan sebanyak 9 orang (18%),
5. Persentase konsumsi sayur dengan kategori belum baik sebanyak 36 orang (72%), kategori baik sebanyak 14 orang (28%).
6. Persentase konsumsi buah dengan kategori belum baik sebanyak 25 orang (50%), kategori baik sebanyak 25 orang (50%)>.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Pihak sekolah bersama dengan Puskesmas melakukan penyuluhan gizi dengan tema pentingnya konsumsi gizi seimbang secara berkala.

2. Pihak sekolah mengingatkan kepada siswa nya tentang pentingnya sarapan setiap hari dengan memperhatikan gizi seimbang terutama banyak mengkonsumsi sayur dan buah.
3. Anak sekolah perlu meningkatkan kesadaran agar memperhatikan dan memilih jajanan yang baik dan sehat, serta membawa bekal ke sekolah agar makanan yang dikonsumsi lebih sehat dan bergizi.
4. Pihak sekolah perlu memberikan sosialisasi kepada pedagang di kantin untuk memperhatikan kebersihan dalam penyajian jajanan dan variasi jajanan dengan makanan yang bergizi.