

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Karakteristik responden berdasarkan umur berusia 7-9 tahun sebanyak 38.2%, responden berusia 10-12 tahun sebanyak 38.2% dan yang berusia 13-15 tahun sebanyak 23.6%. Berdasarkan jenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 61.8 dan sisanya berjenis kelamin perempuan 38.2%.
2. Tingkat status gizi pada anak sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung tahun 2023, didapatkan hasil yang mempunyai status gizi sangat kurus 2.9%, kurus 5.9%, normal 70.6%, gemuk 11.8% dan obesitas 8.8%.
3. Asupan energi pada anak sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung tahun 2023 menunjukkan kurang 26.5%, asupan cukup 38.2%, asupan baik 29.4% dan asupan lebih 5.9%.
4. Asupan protein pada anak sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung tahun 2023 menunjukkan kurang 11.8%, asupan cukup 44.1%, asupan baik 35.3% dan asupan lebih 8.8%.
5. Asupan lemak pada anak sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung tahun 2023 menunjukkan kurang 35.3%, asupan cukup 52.9% dan asupan lebih 11.8%.
6. Asupan karbohidrat pada anak sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung tahun 2023 menunjukkan kurang 55.9%, asupan cukup 41.2% dan lebih 1.9%.
7. Tingkat aktivitas fisik pada anak sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung tahun 2023 dapat diketahui yang mempunyai aktivitas baik 52.9% dan yang mempunyai aktivitas kurang 47.1%.

**B. Saran**

1. Bagi siswa sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung baik yang memiliki status gizi sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas lebih diharapkan memperhatikan berat badan, dengan melakukan pemantauan berat badan dengan minimal melakukan penimbangan berat badan sebulan sekali.
2. Bagi siswa sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung yang memiliki asupan zat gizi makro kurang atau berlebih dapat diatasi dengan mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan siswa dalam sehari. Dan juga diharapkan mengkonsumsi makan sesuai anjuran isi piringku dengan 3 kali makan utama dan makan 2 kali selingan.
3. Siswa sekolah dasar di SLBN PKK Provinsi Lampung yang memiliki aktivitas kurang diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik yaitu dengan melakukan olahraga selama 30 menit sehari atau juga bisa menggunakan waktu luang untuk bermain sepeda dan berjalan santai bersama orang tua siswa.