

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran konsumsi ikan segar dan status gizi pada siswa kelas 5 di SD Negeri 3 Kemiling Permai, Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa :

1. Status gizi menurut IMT/U pada siswa kelas 5 di SD Negeri 3 Kemiling Permai dengan kategori, Status Gizi Kurang sebanyak 28,3%, Status Gizi Normal dengan konsumsi ikan kurang sebanyak 52%, dan Status Gizi Lebih dengan konsumsi ikan kurang sebanyak 18,6%.
2. Rata – rata konsumsi ikan pada siswa kelas 5 di SD Negeri 3 Kemiling Permai adalah 97,8% kurang dan 2,2% cukup.
3. Konsumsi jenis ikan pada siswa kelas 5 di SD Negeri 3 Kemiling Permai yang terbanyak dikonsumsi adalah ikan mas (11,9%), ikan nila (52,3%), ikan gurame (11,9%), ikan lele (69,0%), ikan patin (19,0%), ikan layang (28,57%), ikan kembung (7,1%), ikan teri (11,9%), ikan tongkol (45,2%), ikan sarden(21,4%), ikan tuna (2,3%).
4. Frekuensi makan ikan pada siswa kelas 5 di SD Negeri 3 Kemiling Permai dengan kategori Sering ≥ 3 kali/minggu sebanyak 26,1% , Kadang-kadang 1-3 kali/minggu sebanyak 32,6%, Jarang < 1 kali/minggu sebanyak 41,3%.

B. Saran

1. Peran sekolah sangat penting terutama dalam pembelajaran, disarankan pihak sekolah membentuk pola makan yang baik untuk para siswa yang dilakukan dengan cara menambahkan pengetahuan atau pentingnya mengkonsumsi ikan dan memasukan dalam pelajaran dengan cara dalam kegiatan seperti jam olahraga diadakan gerakan makan ikan bersama setiap minggu ke 2.

2. Disarankan sekolah mengadakan sosialisasi dan membuat leaflet untuk dibagikan ke orang tua siswa dengan tema pentingnya manfaat mengonsumsi ikan dan cara pengolahan ikan agar siswa tertarik untuk memakan ikan dengan berbagai olahan seperti nugget daging ikan, bakso ikan dan sebagainya, dan mengadakan makan bersama pada saat jam istirahat dengan menu ikan untuk meningkatkan konsumsi ikan siswa.
3. Disarankan sekolah terutama bagian UKS untuk rutin melakukan penimbangan dan pengukuran tinggi badan setiap bulannya dan bekerja sama dengan puskesmas untuk mengetahui anak tersebut dalam status gizi normal, kurang, atau obesitas dan untuk kemudahan dalam peneliti selanjutnya untuk mendapatkan data yang valid dan sesuai dengan data.