

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang memiliki masalah status gizi terdiri dari 71,4% gizi baik, 16,7% gizi kurang, 7,1%, gizi buruk dan 4,8% obesitas.
2. Siswa memiliki pengetahuan gizi 57,1% kurang, 35,8% cukup dan 7,1% baik.
3. Kebiasaan sarapan pada siswa terdiri dari 45,2% tidak sarapan, 41,9% jarang sarapan dan 11,9% sering sarapan.

#### **B. Saran**

1. Meningkatkan pengetahuan siswa dengan mencari informasi melalui media (leaflet, spanduk, poster) dan media elektronik, serta aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan.
2. SDN Sawang Balak bekerja sama dengan petugas gizi puskesmas dengan mendapatkan penyuluhan mengenai pengetahuan gizi, pentingnya sarapan pagi bergizi dan status gizi yang ideal agar dapat merubah kebiasaan yang tidak baik menjadi baik. Pemantauan status gizi secara berkala dari pihak puskesmas sehingga masalah gizi bisa terdeteksi secara dini.
3. Sebaiknya orang tua mempersiapkan dan meluangkan waktu untuk melukan sarapan bersama-sama dengan seluruh anggota keluarga.