

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Siswa yang memiliki status gizi terdiri dari kategori gizi baik 55,9%, gizi kurang 29,4%, gizi buruk 5,9% dan gizi lebih 8,8%.
2. Pengetahuan gizi siswa terbagi dalam kategori 47,1% kurang, 29,3% cukup, dan 23,5% baik.
3. Kebiasaan sarapan pagi pada siswa dalam kategori 38,2% tidak pernah sarapan, 29,4% jarang, 17,6% sering dan 14,7% selalu sarapan setiap pagi hari.
4. Gambaran menu makan dengan gizi seimbang menunjukkan bahwa hanya 28,5% siswa yang mengonsumsi sarapan dengan menu makanan pokok dan lauk hewani. Untuk jenis menu siswa mengonsumsi nasi, dengan lauk hewani telur ayam (47,6%) dan lauk nabati tempe (33,3%). Sayuran yang paling banyak dikonsumsi adalah kangkung (33,3%)

B. Saran

1. Disekolah dapat mengadakan kegiatan sarapan bersama sebagai sarana edukasi langsung, menumbuhkan kebiasaan sarapan sehat dan program sekolah sehat.
2. Pihak sekolah dapat melibatkan atau berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk melakukan kegiatan pemantauan status gizi dan penyuluhan mengenai gizi seimbang seperti dalam bentuk edukasi, leaflet, spanduk ataupun poster yang dapat diletakkan dimading sekolah sebagai informasi.
3. Saran untuk siswa agar dapat menjaga pola makan agar lebih teratur terutama dalam kebiasaan sarapan pagi dan juga sesuai dengan aturan gizi seimbang.
4. Bagi para orangtua agar dapat memperhatikan dan meluangkan waktu untuk melakukan kebiasaan sarapan pagi bersama dengan anggota keluarga.