

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan dan dianalisis dapat disimpulkan :

1. Kualitas konsumsi makanan pada asupan siswa kelas 5 mayoritas kategori kurang sebesar 70%, dengan komponen yang paling sedikit dikonsumsi yaitu sumber protein hewani dan buah-buahan.
2. Status gizi berdasarkan indeks IMT/U siswa kelas 5 terdiri dari kategori gizi buruk 0%, gizi kurang 8,3%, gizi baik 53,3%, gizi lebih 18,3%, dan Obesitas 20%. Prevalensi gizi lebih dan obesitas ini lebih tinggi 18,1% dibandingkan angka nasional SKI dan data Riskesdas Lampung.
3. Prestasi belajar siswa kelas 5 mayoritas kategori baik 70%, sangat baik 30% dan tidak ada siswa dengan prestasi belajar cukup.
4. Tingkat pengetahuan gizi siswa kelas 5 terdiri dari kategori kurang 1,7%, cukup 41,7% dan kategori baik 56,7%.

B. Saran

1. Sekolah diharapkan dapat menerapkan program terkait ajakan konsumsi protein hewani dan buah-buahan melalui adanya sosialisasi melalui media kesehatan yang menarik, serta program pengecekan bekal harian siswa.
2. Sekolah diharapkan melakukan tatalaksana obesitas, dengan cara meningkatkan aktifitas fisik, dan melakukan kegiatan pemantauan status gizi berkala dalam kurun waktu 6 bulan sekali atau 1 tahun sekali sesuai dengan peraturan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI)

3. Sekolah diharapkan bekerja sama dengan puskesmas untuk dapat melakukan kegiatan pendidikan gizi terkait gizi seimbang dan isi piringku pada anak sekolah, melakukan pengadaan dan penerapan media kesehatan edukatif yang menarik guna meningkatkan pengetahuan gizi siswa.
4. Peningkatan pengetahuan gizi perlu ditingkatkan mengenai contoh sarapan pagi bergizi seimbang dan contoh-contoh bahan makanan dari tiap komponen zat gizi karena pada distribusi jawaban benar kuesioner pengetahuan gizi diketahui pemahaman siswa yang masih rendah adalah terkait 2 hal tersebut.