

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN Muara Jaya 1 mengenai Karakteristik, Status Gizi, Asupan Cairan dan Konsentrasi Belajar dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik anak usia sekolah berdasarkan beberapa kelompok usia, yaitu 10 tahun (36,7%), 11 tahun (26,7%), 12 tahun (30,0%), 13 tahun (3,3%), dan 15 tahun (3,3%), dengan mayoritas berjenis kelamin laki – laki sebesar 56,7%.
2. Status gizi anak usia sekolah mayoritas berstatus gizi baik 70%, gizi lebih 16,7% dan gizi kurang 13,3%.
3. Asupan Cairan anak usia sekolah kurang asupan cairan <1850 ml 90,0%, Cukup asupan cairan ≥ 1850 ml (10,0%).
4. Konsentrasi Belajar anak usia sekolah mayoritas mengalami konsentrasi sangat kurang 33,3%, konsentrasi kurang 53,3%.

B. Saran

1. Sekolah bisa membuat program sederhana seperti menjadwalkan momen dikelas “waktu untuk minum bersama” agar kebiasaan minum menjadi rutinitas yang menyenangkan, sekolah bisa menyediakan akses air minum yang bersih dan cukup dilingkungan sekolah agar siswa mudah menjangkaunya, guru dapat memberi contoh dan ikut membawa botol minum untuk diminum dikelas bersama anak – anak dan terakhir bisa edukasi sederhana untuk diajarkan pentingnya agar mengkonsumsi air yang cukup.
2. Bagi orang tua bisa memperhatikan asupan makan dan minum anak sebelum dan sesudah bersekolah, membiasakan minum air putih secara teratur dirumah dengan cukup dan membatasi konsumsi minuman manis yang

dapat mengurangi keinginan minum air putih. Menanamkan kebiasaan baik seperti sarapan sehat dan membawa bekal bergizi ke sekolah, menyiapkan botol minum khusus yang dibawa ke sekolah agar anak termotivasi untuk minum.

3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam kajian mengenai hubungan status gizi, asupan cairan, dan konsentrasi belajar anak usia sekolah. Penelitian dapat menggunakan metode recall yang akurat serta disertai dengan observasi langsung terhadap lingkungan sekolah sebelum dan sesudah pengumpulan data. Selain itu, peneliti diharapkan juga dapat memberikan edukasi kepada anak-anak usia sekolah mengenai pentingnya menjaga status gizi yang baik, memenuhi kebutuhan cairan tubuh, dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Dengan begitu, anak-anak dapat lebih memahami status gizi dan cairan yang cukup berperan penting dalam mendukung proses belajar dan perkembangan kognitif mereka.