

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran status gizi, pola makan, dan pengetahuan ibu terhadap gizi pada anak prasekolah di PAUD mutiara bunda desa kalisari kecamatan natar tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa:

1. Usia anak paling banyak berusia 5 tahun 85,5%. Jenis kelamin pada anak prasekolah di PAUD Mutiara bunda paling banyak perempuan 52,0%.
2. Status gizi anak BB/U yaitu 2,0% berat badan kurang, 73,0% berat badan normal, 25,0% beresiko berat badan berlebih.
3. Pola makan anak dengan hasil wawancara menggunakan SQ-FFQ (semi quantitative food frequency) jumlah makan cukup 75,0%, jumlah makan berlebih 25,0%. Frekuensi makan 2x sehari 4,2%, 3x sehari 95,8%. Keragaman pangan rendah 52,2%, keragaman pangan sedang 31,2%, keragaman pangan tinggi 16,6%.
4. Pengetahuan ibu tentang gizi paling banyak berada dalam kategori baik 60,4%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi sekolah

Adakan program-program tentang gizi dengan bentuk yang menarik bagi siswa-siswi dengan tema mengkonsumsi makanan yang bergizi dan beranekaragam untuk meningkatkan kesadaran siswa-siswi dan terutama bagi orang tua untuk menyajikan makanan yang bergizi seimbang dengan cara:

- a) Mengadakan kegiatan membawa bekal sehat yang berisi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur pada siswa-siswi untuk membiasakan mereka makan makanan yang beranekaragam dan bergizi seimbang.

- b) Melakukan senam rutin seminggu 1x untuk meningkatkan aktifitas fisik anak.
- c) Membuat poster seperti gizi seimbang atau isi piringku di kelas agar siswa-siswi dan orang tua melihat dan ingat pentingnya makan makanan yang bergizi seimbang dan beranekaragam.
- d) Tetap melakukan kegiatan pemantauan pertumbuhan anak dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan secara rutin setiap bulan.

2. Bagi orang tua

Orang tua perlu meningkatkan pengetahuannya terhadap gizi agar bisa mengenalkan keanekaragaman pangan kepada anaknya terutama sayur, buah dan lauk nabati serta membiasakan anak untuk makan makanan yang beranekaragam dan bergizi seimbang supaya untuk mendapatkan kecukupan gizi dengan makanan yang dikonsumsi setiap hari.