

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu tentang gizi, keragaman pangan, serta status gizi anak prasekolah di TK Swadhipa Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025 menunjukkan gambaran sebagai berikut:

1. Usia anak prasekolah di TK Swadhipa sebagian besar berusia 6 tahun. Perbandingan jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada anak prasekolah di TK Swadhipa yaitu sama besarnya (50%).
2. Pengetahuan ibu di TK Swadhipa tentang gizi berada dalam kategori baik sebesar 78,9%.
3. Keragaman konsumsi pangan anak prasekolah di TK Swadhipa yaitu dengan mayoritas kategori sedang yang mengkonsumsi 4-5 kelompok bahan makanan sebesar 60,5%.
4. Status gizi anak prasekolah di Tk Swadhipa menurut indeks IMT/U yaitu 7,9% kurang gizi, 63.2% gizi baik, 15,8% gizi lebih, lalu 13,2% obesitas.

B. Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa hal yang perlu disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

- a. Melakukan edukasi kepada siswa-siswi bersama dengan orang tuanya juga mengenai makanan bergizi seimbang dengan beranekaragam dengan cara mengajak untuk membawa bekal kesekolah makanan bergizi seimbang dengan tema isi piringku setiap bulan sekali.
- b. Mensosialisasikan gizi seimbang dengan membuat *food* model ataupun poster dan menempelkan pada media seperti dinding kelas agar siswa-siswi serta orang tua selalu ingat pentingnya makan-makanan yang bergizi seimbang dan beranekaragam.

- c. Tetap mempertahankan kegiatan pemantauan pertumbuhan anak dengan tetap dilakukannya pengukuran tinggi dan berat badan secara rutin serta menempelkan hasilnya di dinding kelas.
- d. Melakukan *feedback* kepada orang tua terhadap anak yang pernah terkena masalah gizi seperti kurang gizi dan gizi lebih saat melakukan kegiatan pengukuran.

2. Bagi orang Tua

Orang tua perlu mengenalkan keanekaragaman pangan kepada anaknya terutama daging organ, buah, kacang - kacangan dan lauk hewani serta memotivasi anak untuk makan makanan yang beragam dan bergizi seimbang supaya anak mendapatkan kecukupan gizi dengan makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Melakukan makan bersama keluarga karena memiliki banyak manfaat, mulai dari mempererat hubungan antar anggota keluarga, melatih kemampuan komunikasi anak, hingga meningkatkan prestasi akademik anak

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan tujuan sebelumnya dengan menambah variable seperti frekuensi dan porsi konsumsi sayur dan buah dan atau variable konsumsi asupan zat besi pada anak prasekolah di TK Swadhipa.