

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Menurut dari hasil riset yang dilaksanakan terkait dengan gambaran kondisi status gizi, pola konsumsi sarapan serta camilan pada siswa di SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi berdasarkan IMT/U untuk siswa kelas 5 di SDN 5 Suka Jawa berada dalam kategori yang baik mencapai 77%.
2. Usia pada anak kelas 5 di SDN 5 Suka Jawa memiliki kategori usia 11 tahun yaitu sebanyak 69,2%.
3. Kebiasaan sarapan pagi di kalangan siswa kelas 5 di SDN 5 Suka Jawa menunjukkan kategori yang jarang sarapan yaitu sebesar 57,7%.
4. Frekuensi sarapan pagi pada anak kelas 5 di SDN 5 Suka Jawa memiliki kategori jarang seminggu <4 kali yaitu sebesar 52%.
5. Jenis camilan yang dikonsumsi oleh siswa kelas 5 di SDN 5 Suka Jawa terbagi dalam kategori camilan basah dengan persentase 46,2%.
6. Frekuensi camilan yang dikonsumsi oleh anak-anak kelas 5 di SDN 5 Suka Jawa termasuk dalam kategori yang sesuai yakni 80,7%.
7. Jumlah camilan yang dimiliki oleh siswa kelas 5 di SDN 5 Suka Jawa tergolong dalam kategori yang lebih banyak dengan angka 73%.

B. Saran

Dari riset yang sudah terlaksanakan maka bisa diberikan saran sebagai berikut:

1. UKS SDN 5 Suka Jawa dapat menyebarluaskan informasi, pentingnya membiasakan sarapan pagi dengan melakukan penyuluhan tentang hal yang berkaitan dengan sarapan pagi yang bergizi seimbang serta melakukan kegiatan sarapan bersama pada saat hari jumat pagi setelah senam agar anak bersemangat dan tidak malas jika melakukan sarapan pagi bersama dengan teman-temannya.

2. Himbauan untuk orang tua sebaiknya mempersiapkan dan meluangkan waktu untuk melakukan sarapan bersama dengan seluruh anggota keluarga.
3. Siswa/siswi dapat menerapkan tidur tidak larut malam agar tidak bangun kesiangan dan terburu-buru ke sekolah sehingga bisa melakukan sarapan pagi di rumah, namun jika di rumah tidak tersedia sarapan maka siswa/siswi bisa membeli sarapan di kantin sekolah.