

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil riset gambaran status gizi serta faktor lainnya pada anak usia sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2025, maka dapat disimpulkan beberapa hal ialah seperti :

1. Status gizi berdasarkan IMT/U dengan kategori gizi buruk berkisar 4,3%, gizi kurang berkisar 5,7%, gizi baik berkisar 55,7%, gizi lebih berkisar 17,1%, dan obesitas berkisar 17,1%.
2. Pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan kategori kurang sebesar 80%, kategori cukup sebesar 14,3%, dan kategori baik sebesar 5,7%.
3. Kebiasaan sarapan pagi dengan kategori tidak pernah sarapan pagi sebesar 25,7%, kategori jarang sarapan pagi sebesar 31,4%, dan kategori sering sarapan pagi sebesar 42,9%.
4. Kebiasaan mengonsumsi jajanan dengan kategori tidak biasa jajan sebesar 18,6%, dan kategori biasa jajan sebesar 81,4%.
5. Jumlah konsumsi sayur dengan kategori belum baik berkisar 64,3%, dan kategori baik berkisar 35,7%.
6. Jumlah konsumsi buah dengan kategori belum baik sebesar 38,6%, dan kategori baik sebesar 61,4%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

- a. Bagi sekolah harus dilakukan kegiatan pemantauan pertumbuhan anak setiap bulan di UKS dengan cara pengukuran tinggi badan serta menimbang berat badan secara rutin, agar dapat memantau status gizi anak sejak dini, dan hasilnya ditempelkan di madding sekolah sebagai bentuk informasi bagi siswa dan orang tua.
- b. Sekolah sebaiknya melakukan *feedback* kepada orang tua setiap kali selesai kegiatan pengukuran pertumbuhan yang dilakukan di sekolah, dengan cara menyampaikan informasi mengenai status gizi anak, terutama yang pernah mengalami kekurangan gizi atau obesitas, agar orang tua lebih memahami kondisi anak dan dapat mengambil langkah perbaikan gizi di rumah.
- c. Sekolah diharapkan bekerja sama dengan puskesmas secara berkala di lingkungan sekolah untuk dapat melakukan kegiatan pendidikan gizi terkait gizi seimbang serta isi piringku pada anak sekolah, melakukan pengadaan dan penerapan media kesehatan edukatif yang menarik guna meningkatkan pengetahuan siswa.
- d. Pihak sekolah perlu melakukan penyuluhan ke pedagang di kantin secara rutin di area kantin sekolah, melalui penyuluhan langsung agar pedagang memahami pentingnya kebersihan dan variasi makanan bergizi dalam penyajian jajanan kepada siswa.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu mengenalkan keanekaragaman makanan anak terutama sayur dan buah serta memotivasi anak untuk makan makanan yang bermacam serta bergizi seimbang untuk anak terbiasa mengonsumsi makanan yang beragam serta bergizi seimbang setiap hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memodifikasi kuesioner saat menyusun instrumen penelitian berikutnya, terutama ketika melakukan penelitian sejenis dengan cara menyederhanakan bahasa dan struktur pertanyaan, agar kuesioner lebih mudah dipahami oleh responden dan data yang diperoleh lebih akurat.