

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Porsi konsumsi sayur dan buah anak sekolah dasar di Kabupaten Gianyar sebagian besar dalam tingkatan kurang, yaitu sebanyak 294 sampel (91.9%).
2. Jenis sayur dan buah yang dikonsumsi anak sekolah dasar sebagian besar tidak beragam, yaitu sebanyak 235 sampel (73.4%).
3. Frekuensi sayur dan buah yang dikonsumsi anak sekolah dasar, sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sebanyak 228 sampel (71.2%).
4. Tingkat konsumsi vitamin A dari sayur dan buah anak sekolah dasar sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sebanyak 285 sampel (89.1%). Tingkat konsumsi vitamin C dari sayur dan buah anak sekolah dasar sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sebanyak 154 sampel (48.1%). Tingkat konsumsi kalsium (Ca) dari sayur dan buah anak sekolah dasar seluruhnya dalam kategori defisit, yaitu sebanyak 320 sampel (100%). Tingkat konsumsi besi (Fe) dari sayur dan buah anak sekolah dasar sebagian besar dalam kategori defisit, yaitu sebanyak 296 sampel (92.5%).
5. Status gizi anak sekolah dasar di kabupaten Gianyar sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sebanyak 214 sampel (66.9%).
6. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Korelasi Pearson*, terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi vitamin A, vitamin C, kalsium (Ca) dan zat besi (Fe) dari sayur dan buah dengan status gizi anak sekolah dasar dengan korelasi negatif yang lemah.

B. Saran

Berdasarkan hasil uji statistik terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah (vitamin A, vitamin C dan kalsium) dengan status gizi anak sekolah dasar. Sedangkan untuk porsi konsumsi sayur dan buah sebagian besar tidak memehuni anjuran serta jenis sayur dan buah yang dikonsumsi tidak beragam. Dalam hal ini, peran orang tua serta faktor internal lainnya dan faktor eksternal berpengaruh terhadap kebiasaan anak dalam konsumsi sehari-hari, terutama sayur dan buah. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat diperlukan dalam proses metabolisme energi di dalam tubuh, sehingga sangat perlu untuk membiasakan anak sejak dini mengonsumsi sayur dan buah untuk dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral mereka.

Untuk penelitian sejenisnya, sebaiknya dilakukan penimbangan maupun pengukuran berulang pada berat badan dan tinggi badan anak sehingga memperoleh akurasi untuk menghindari terjadinya bias yang tinggi. Begitu pula untuk konsumsi anak sekolah dasar, sebaiknya dilakukan penimbangan makanan dalam bentuk URT untuk menghindari terjadinya *underestimate* jika dikonversikan ke dalam bentuk gram.