

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar, dapat disimpulkan bahwa :

1. Status gizi anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar dengan kategori status gizi normal 46,43%, gizi kurang 7,14% dan gizi lebih/obesitas 46,43%.
2. Tingkat konsumsi energi anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar dengan kategori normal 89,29%, kategori defisit 7,14% dan kategori lebih 3,57%.
3. Tingkat konsumsi karbohidrat anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar dengan kategori normal 89,29%, kategori defisit 7,14% dan kategori lebih 3,57%.
4. Tingkat konsumsi protein anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar dengan kategori normal 75,00%, kategori defisit 21,43% dan kategori lebih 3,57%.
5. Tingkat konsumsi lemak anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar dengan kategori normal 89,29%, kategori defisit 7,14% dan kategori lebih 3,57%.

6. Tingkat konsumsi air anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar dengan kategori normal 28,57%, kategori defisit 64,29% dan kategori lebih 7,14%.
7. Tidak adanya gambaran keterkaitan tingkat konsumsi zat gizi makro normal lebih sedikit dengan anak sekolah status gizi normal dibandingkan dengan anak sekolah status gizi kurang atau status gizi lebih/obesitas

B. Saran

Bagi pihak sekolah perlu melakukan edukasi kepada anak sekolah dasar dan orang tua siswa untuk lebih memperhatikan tingkat konsumsi dan status gizi anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan sehat di kantin sekolah dan di rumah serta meningkatkan aktifitas fisik anak dengan berbagai kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler dan memainkan permainan tradisional yang cukup banyak memerlukan aktifitas fisik yang menyenangkan bagi anak sekolah.