

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian kesukaan anak mendapatkan persentase dari pilihan sampel yakni mengkonsumsi makanan karbohidrat berupa nasi sebanyak 100% dan roti tawar 19,6%. Protein hewani dapat digolongkan seperti daging ayam 100%, telur ayam 78,4% dan golongan protein nabati berupa tahu 68,6% serta tempe 58,8%. Golongan sayur-sayuran yang dimana sampel lebih suka mengkonsumsi sayur bayam 29,4%, kangkung 39,2%, tauge 39,2%, dan kol 39,2% yang biasanya diolah menjadi sayur cantok atau sup. Golongan buah-buahan yang disukai adalah semangka 49%, jeruk manis 50,9%, dan buah papaya 78,4% diolah menjadi jus papaya dan buah lainnya dikonsumsi seperti biasa. Selain itu adapun golongan susu bubuk juga banyak diminati oleh sampel dengan merek susu yang berbeda-beda sebanyak 78,4%.
2. Hasil penelitian frekuensi makanan anak pada sampel yang sering dikonsumsi perharinya oleh sampel yakni mengkonsumsi makanan pada golongan karbohidrat, golongan protein hewani, golongan protein nabati, golongan sayur-sayuran, golongan buah-buahan, golongan lemak dan minyak, golongan susu dan golongan tambahan.
3. Hasil penelitian status gizi pada sampel yang berjumlah 51 murid dimana 2 murid memiliki kategori status gizi kurus, 40 murid memiliki kategori

status gizi normal, 3 murid memiliki kategori status gizi gemuk dan 6 orang memiliki kategori status gizi obesitas.

4. Hasil dalam penelitian ini memiliki jumlah sampel yang diteliti adalah 51 sampel. Dari jumlah sampel yang diteliti diperoleh data sampel berjenis kelamin perempuan 28 murid (55,8%) dan 23 (44,2%) murid laki-laki.
5. Hasil analisis dari penelitian ini dapat dideskripsikan melalui kuesioner berupa 9 pertanyaan tentang pemberian makanan yang dimana pertanyaan tersebut memiliki kategori YA atau TIDAK. Hasil penelitian menunjukkan 51 murid (83,8%) menjawab YA dan (16,2%) menjawab TIDAK. Maka hasil tersebut membuktikan praktek pemberian makanan ke anak masih terbilang baik.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan terhadap penelitian ini yaitu :

1. Memberikan informasi kepada guru atau pihak sekolah untuk lebih sering menyediakan makanan dan mengajarkan murid mengkonsumsi makanan yang sehat dengan gizi seimbang.
2. Memberitahukan kepada anak untuk mengkonsumsi sumber protein hewani dan nabati lebih beragam, memberikan sayur sayuran 3-5 porsi sehari, dan mengkonsumsi buah 2-3 porsi sehari.
3. Adanya penelitian praktek pemberian makanan dan status gizi ini dapat memberikan sedikit informasi untuk peneliti dan orang tua murid agar lebih bisa menjaga pola makan yang sehat.