

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD No 3 Mekar Bhuana, Mengenai Kontribusi Makanan Jajanan Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Mkaro Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di SD No 3 Mekar Bhuana Abiansemal Badung dapat disimpulkan bahwa :

1. Konsumsi makanan jajanan sekolah dilihat dari kontribusi energi makanan jajanan berada dalam kategori cukup 79,7 % . Hampir sebagian kontribusi protein makanan jajanan berada dalam kategori cukup 73,4 % . Dan hampir sebagian kontribusi lemak makanan jajanan berada dalam kategori kurang 56,3 % . Hampir sebagaian kontribusi karbohidrat makanan jajanan berada dalam kategori cukup 60,9 % .
2. Dilihat dari tingkat konsumsi energi hampir sebagian berada dalam kategori normal 48,4% . Tingkat konsumsi protein hampir sebagian dalam kategori normal 57,8% . Tingkat konsumsi lemak berada dalam kategori normal 40,6 % . Dan tingkat konsumsi karbohidrat hampir sebagian berada pada kategori normal 35,9 % .
3. Sebagian besar status gizi anak sekolah di SD No 3 Mekar Bhuana berada dalam kategori normal yaitu 76,6 % .

4. Tidak ada hubungan antara kontribusi energi , protein, lemak dan karbohidrat makanan jajanan dengan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan nilai ($p > 0,05$).
5. Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi , protein , lemak dan karbohidrat dengan status gizi dengan nilai ($p > 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Untuk pihak sekolah agar bersama- sama dengan orang tua siswa memperhatikan konsumsi anak , bagi pihak sekolah agar memberikan himbauan kepada orang tua agar memperhatikan pola makan anak dirumah . dan untuk pihak sekolah lebih memperhatikan penyediaan makanan jajanan yang ada di kantin sekolah agar makanan jajanan yang ada d kantin dapat memberikan kontribusi yang positif untuk perbaikan gizi siswa dan siswi. Dan untuk makanan yang dijual dikantin sekolah sebaiknya makanan yang mengandung nilai gizi yang cukup untuk anak sekolah , dan makanan yang tidak berpengawet ,warna tidak mencolok, dan tidak mengandung pemanis buatan.
2. Untuk siswa , disarankan agar siswa dan siswi agar menghindari makanan yang tidak sehat dan mulai menerapkan pola gizi seimbang baik dirumah maupun disekolah, diharapkan konsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan anak sekolah dan diimbangi dengan olahraga supaya menjaga status gizi anak dan tidak menyebabkan terjadinya obesitas. Karena di SD No 3 Mekar Bhuana masih terdapat 9,4% siswa dengan status gizi obesitas.

3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneliti lebih jauh tentang kontribusi makanan jajanan dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah , agar bisa mengkaji lebih dalam terutama pada hal – hal yang belum terungkap pada penelitian ini dan dapat menyempurnakan hal – hal yang masih kurang.