

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil studi pustaka yang dilakukan mengenai pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada tahun 2015 ditemukan status gizi anak sekolah kurus sebesar (17,30%) dan status gizi obesitas (3,70%), dan tahun 2018 ditemukan meningkat sebesar status gizi kurus sebesar (67,47%) dan status gizi obesitas (30,30%).
2. Pada tahun 2014 ditemukan pengetahuan kurang sebesar (50,00%) dan pada tahun 2020 ditemukan meningkat sebesar (68,57%).
3. Pada tahun 2016 ditemukan asupan energi dan zat gizi makro kategori kurang pada anak sekolah yaitu asupan energi (45,50%), asupan karbohidrat (52,20%), asupan protein (41,70%), dan asupan lemak (43,50%), dan tahun 2018 asupan energi dan zat gizi makro kategori kurang ditemukan menurun yaitu asupan energi (23,64%), asupan karbohidrat (21,82%), asupan protein (14,54%), dan asupan lemak (3,64%).
4. Berdasarkan penelitian tahun 2020 terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi, sedangkan penelitian tahun 2018 tidak ditemukannya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi.

5. Berdasarkan penelitian tahun 2020 terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan lemak, dan karbohidrat sedangkan penelitian pada tahun 2018 tidak ditemukannya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan zat gizi makro.
6. Berdasarkan hasil penelitian dari tahun 2019-2020 ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah.

## **B. Saran**

Diharapkan kedepannya dapat dilakukan penyuluhan ataupun sosialisasi kepada masyarakat terutama anak sekolah mengenai pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah agar anak sekolah dapat menerapkan pengetahuan gizi seimbang yang telah didapat dan menerapkan asupan makan yang lebih baik lagi untuk mengurangi masalah status gizi lebih maupun status gizi kurang untuk menunjang tumbuh kembang anak sekolah yang masih dalam masa pertumbuhan.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan data primer sehingga hasil data yang didapat akurat dan bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.