

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Jenis konsumsi makanan siap saji di hasil sebaran sampel di kedua Sekolah Dasar jenis makanan siap saji yang sering dikonsumsi adalah fried chicken 78 sampel (100.0%), hamburger 28 sampel (73.6%) dan 22 sampel (55.0%), kentang goreng 36 sampel (94.7%) dan 33 sampel (82.5%), mie instan 38 sampel (100.0%) dan 36 sampel (90.0%), nugget 38 sampel (100.0%) dan 38 sampel (95.0%) serta sosis 32 sampel (84.2%) dan 32 sampel (80.0%).
2. Frekuensi konsumsi makanan siap saji di kedua sekolah dasar adalah *fried chicken* dengan 22 sampel (57.9%) dalam sehari 1-2 kali dan 20 sampel (50%) selama sehari 1-2 kali , 15 sampel (39.5%) dalam seminggu 1-2 kali dan 20 sampel (50%) selama seminggu 1-2 kali serta 1 sampel (2.6%) dalam seminggu 3 kali.
3. Kontribusi konsumsi makanan siap saji di kedua Sekolah Dasar yang konsumsi energi rata – rata mencapai 625.16 kkal dan 716.30 kkal, lemak rata – rata mencapai 44.46 gram dan 50.37 gram, karbohidrat 50.74 gram dan 57.25 gram.
4. Status Gizi di kedua Sekolah Dasar sebaran status gizi sampel di kedua Sekolah Dasar yang berstatus gizi normal 20 sampel (52.6%) dan 25 sampel (62.5%), status gizi gemuk 7 sampel (18.4%) dan 6 sampel (15.0%), status gizi obesitas 8 sampel (21.1%) dan 8 sampel (20.0%).

5. Rata – rata Status Gizi dan Kontribusi Makanan Siap Saji yang dikonsumsi di kedua Sekolah Dasar sampel yang berstatus gizi obesitas 8 sampel energi mencapai 666.9 kkal dan 1056.6 kkal, lemak 44.8 gram dan 68.2 gram, karbohidrat 59.3 gram dan 91.4 gram.

B. Saran

1. Diharapkan untuk para orang tua agar lebih memperhatikan dan menjaga pola konsumsi anak sekolah dasar agar tidak berlebihan mengonsumsi makanan siap saji.
2. Bagi peneliti lain yang berminat dapat dijadikan data dasar untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan konsumsi makanan siap saji pada anak Sekolah Dasar.