

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Status gizi anak di sanggar tari adalah sebagian besar normal yaitu 71,0%, namun juga ada memiliki status gizi gemuk yaitu 24,2 %, dan kurus 4,8%.
2. Jenis bahan pangan yang dikonsumsi anak sebagian besar dalam kategori cukup yaitu 93,6%, namun juga ada 3,2% masih dalam kategori kurang dan lebih.
3. Tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) yang dikonsumsi oleh sampel adalah 54,8% dalam kategori baik, 40,4% dalam kategori kurang, dan 4,8% dalam kategori lebih. Tingkat konsumsi protein sebagian besar yaitu 50% dalam kategori kurang, 46,8% dalam kategori baik, dan 3,2% dalam kategori lebih. Tingkat konsumsi lemak 37,1% dalam kategori baik dan lebih, serta 25,8% dalam kategori kurang.. Tingkat konsumsi karbohidrat 50% dalam kategori baik dan kurang.
4. Frekuensi menari dalam seminggu di sanggar maupun diluar sanggar dari 62 sampel dalah sebagian besar 83,8% melakukan frekuensi menari yang sesuai
5. Durasi menari setiap beraktivitas di sanggar maupun diluar sanggar dari 62 sampel adalah sebagian besar 61,3% melakukan durasi menari yang tidak sesuai.

B. Saran

1. Pada anak dengan status gizi gemuk disarankan untuk menurunkan berat badan dengan cara mengurangi asupan sumber lemak seperti makanan yang digoreng sehingga dapat mencapai berat badan ideal, karena keterkaitan sebagai seorang penari harus memiliki penampilan yang menarik.
2. Pada anak yang asupan zat gizi masih kurang seperti asupan energi, protein dan karbohidrat agar mengonsumsi sumber bahan makanan yang tinggi zat gizi seperti produk susu, biji-bijian, kacang-kacangan, sayur dan buah, serta meningkatkan konsumsi protein dianjurkan untuk lebih banyak mengonsumsi protein hewani seperti telur, ikan, dan daging ayam. Untuk meningkatkan konsumsi karbohidrat dianjurkan mengonsumsi sumber karbohidrat seperti roti, ubi, singkong, kentang, beras merah, dan lain sebagainya.