

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di panti asuhan YAPPENATIM Gianyar mengenai gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi dan indeks prestasi anak usia sekolah dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat konsumsi protein, sebagian besar sampel dalam kategori normal yaitu sebanyak 28 sampel (87,5%).
2. Tingkat konsumsi lemak, sebagian besar sampel dalam kategori normal yaitu sebanyak 19 sampel (59,4%).
3. Tingkat konsumsi karbohidrat, sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi karbohidrat dalam kategori normal yaitu sebanyak 23 sampel (71,9%).
4. Dari 32 sampel anak usia sekolah sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 28 sampel (87,5%) sedangkan status gizi kurus sebanyak 1 sampel (3,1%) dan status gizi gemuk sebanyak 3 sampel (9,3%).
5. Indeks prestasi sampel sebesar tergolong dalam kategori baik sebanyak 29 sampel (90,6%) sedangkan indeks prestasi dalam kategori sangat baik sebanyak 2 sampel (6,3%) dan indeks prestasi dalam kategori cukup sebanyak 1 sampel (3,1%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disarankan beberapa hal :

1. Bagi anak panti asuhan diharapkan untuk memperhatikan pola konsumsi makanan dengan menerapkan prinsip gizi seimbang yaitu 3B+A (Bergizi, Berimbang, Beragam dan Aman)
2. Kepada peneliti lain untuk meneruskan penelitian ini dengan mencari hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi dan indeks

prestasi dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi dan indeks prestasi.