

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kebiasaan sarapan dengan frekuensi sarapan yang paling banyak yaitu kadang – kadang 51 petani (72,9%) dan frekuensi sarapan yang paling sedikit yaitu kategori selalu 1 petani (1,4%).
2. Asupan energi dengan kategori cukup terdapat 38 responden (54,3%), responden dengan kategori kurang terdapat 29 responden (41,4%), sedangkan responden dengan kategori lebih yaitu 3 responden (4,3%).
3. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada petani di Dusun Tolokan, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang
4. Ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi pada petani di Dusun Tolokan, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang

#### **B. Saran**

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan para petani lebih memperhatikan kebiasaan sarapan dan asupan energi serta pola makan yang teratur dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang seperti mengonsumsi makanan dengan karbohidrat, lauk pauk, protein nabati, sayuran dan buah.

## 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Petugas diharapkan memberikan edukasi kepada petani mengenai gizi seimbang seperti mengonsumsi makanan dengan karbohidrat, lauk pauk, protein nabati, sayuran dan buah serta mengonsumsi makanan yang beragam agar asupan makan dapat terpenuhi sesuai dengan kebutuhan masing-masing responden sehingga dapat mengurangi risiko masalah kesehatan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada petani seperti kontribusi energi pada saat sarapan yang belum diteliti oleh peneliti guna untuk lebih menyempurnakan penelitian ini sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal lagi.