

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Permasalahan gizi pada siswa kelas V dan VI di SD Negeri 9 Boyolali, yaitu 11 siswa (18,3%) mengalami gizi kurang dan 12 siswa (20%) mengalami gizi lebih/obesitas. Pada BB/U ditemukan 13 siswa (21,7%) tergolong gizi kurang, sementara pada TB/U masih terdapat 10 siswa (16,7%) dengan perawakan pendek (stunted). Indikator BB/TB juga memperlihatkan adanya masalah, yaitu 11 siswa (18,3%) tergolong gizi lebih dan 7 siswa (11,7%) obesitas.
2. Sebagian besar siswa mengalami kekurangan asupan energi 39 (65%) dan lemak 36 (60%). Untuk protein, 24 (40%) mengalami asupan kurang, sementara 11 (17,5%) justru berlebih. Pada karbohidrat, 18 (30%) masih mengalami kekurangan asupan. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi siswa belum seimbang dan tidak sesuai dengan AKG 2019.
3. Masih terdapat 35 siswa (58,3%) yang tidak rutin sarapan, sehingga berisiko menurunkan konsentrasi dan asupan energi harian. Sebanyak 41 siswa (68,3%) memiliki kebiasaan jajan tinggi, dengan mayoritas uang jajan per hari Rp5.000–Rp9.000. Jenis jajanan yang dikonsumsi cenderung kurang sehat sehingga dapat memperburuk kualitas gizi dan meningkatkan risiko masalah gizi di masa depan.

B. Saran

1. Untuk Pihak Sekolah

Diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan gizi siswa melalui penyuluhan gizi, pengawasan terhadap kantin sekolah, serta pembiasaan program sarapan sehat di lingkungan sekolah.

2. Untuk Orang Tua

Diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap pola makan anak dengan menyediakan makanan bergizi seimbang di rumah serta membimbing anak dalam memilih jajanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi.

3. Untuk Siswa

Diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan makan sehat dengan membiasakan sarapan setiap pagi dan memilih jajanan yang bergizi agar kebutuhan energi dan zat gizi harian tercukupi dengan baik.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah jumlah sampel dan variabel penelitian, serta menggunakan metode pengumpulan data yang lebih mendalam sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait status gizi dan pola makan anak sekolah.