

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka diperoleh beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Pola konsumsi makan siswa SD Negeri 105327 Tanjung Morawa yang menurut jenis makanan hanya sebagian yang memenuhi variasi makanan menu setiap kali makan yaitu sebanyak 3 kali dalam sehari yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur – sayuran, buah – buahan, susu dan makanan selingan sebagai pelengkap. Sementara yang dikonsumsi siswa hanya sebagian yang lengkap tiap kali makan.
2. Dilihat dari rata-rata kalori siswa belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan yaitu untuk usia 8 – 9 tahun adalah 1800 kalori per hari. Dengan demikian kecukupan kalori yang dikonsumsi siswa belum terpenuhi.

B. Saran

Maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan kepada orang tua siswa terutama ibu, hendaknya memperhatikan pola konsumsi makan anak terutama saat di sekolah, membawakan bekal dari rumah untuk anak, agar anak dapat mengurangi makanan jajanan yang ada di sekolah. Dari hasil penelitian kecukupan energi yang dibutuhkan siswa masih ada 10 orang yang defisit (kekurangan) dan 14 orang yang kurang, ini berarti penelitian ini dapat dilanjutkan ke penelitian selanjutnya.