

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Adapun simpulan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Gambaran karakteristik siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri 164524 Tebing Tinggi Sebagian besar berusia 9-12 tahun, pendidikan Ibu Sebagian besar SMA sederajat, dan pekerjaan ibu Sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga.
2. Pengetahuan ibu terhadap pangan dan gizi sebagian besar masih dalam kategori yang kurang
3. Sebagian besar asupan energi siswa dalam kategori berlebih.
4. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan pangan dan gizi ibu dengan asupan energi siswa SD Negeri 164524 Tebing Tinggi.

#### **5.2 Implikasi**

Walaupun penelitian menunjukkan tidak ada hubungan langsung antara pengetahuan gizi ibu dan sarapan anak, ada banyak cara yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan keduanya. Untuk memastikan anak-anak cukup makan saat sarapan, kita tidak bisa hanya mengandalkan pengetahuan ibu saja. Kita harus melihat faktor lain:

1. Belajar Gizi yang Menyenangkan: Pendidikan gizi jangan cuma teori, tapi harus praktis dan melibatkan semua anggota keluarga, termasuk bapak dan anak-anak. Contohnya, ajarkan cara membuat sarapan cepat dan bergizi,

atau adakan lomba sarapan sehat di sekolah. Fokusnya adalah solusi yang bisa diterapkan sehari-hari, apalagi jika waktu dan biaya terbatas.

2. Sekolah Sediakan Sarapan Sehat: Sekolah bisa ikut membantu dengan menyediakan sarapan gratis atau murah untuk anak yang membutuhkan, atau setidaknya kantin punya pilihan sarapan sehat dan terjangkau. Sekolah bisa bekerja sama dengan katering atau usaha kecil di sekitar.
3. Sadarkan Orang Tua: Penting untuk terus mengingatkan orang tua tentang pentingnya sarapan untuk konsentrasi belajar dan tumbuh kembang anak. Ini bisa lewat pengumuman di puskesmas, media sosial, atau pertemuan orang tua. Pesannya harus mudah diingat.
4. Ciptakan Suasana yang Mendukung: Di rumah, atur jadwal agar ada waktu khusus untuk sarapan. Di sekolah, guru bisa memulai pelajaran setelah anak-anak sarapan untuk menekankan pentingnya energi.

### 5.3 Saran

Perlunya dilakukan kembali penelitian Hubungan Pengetahuan Pangan dan Gizi Ibu dengan Asupan Energi sarapan Siswa SD Negeri 164524 Tebing Tinggi dengan sampel menyeluruh untuk mengetahui faktor lain yang mempengaruhi asupan sarapan siswa.