

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan tentang kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian

5.1 Kesimpulan

- 1) *Morning Meal Adherence* anak sekolah dasar di MI Miftahul Huda Pecalukan sebagian besar dalam kategori cukup patuh.
- 2) Perilaku *snacking* anak sekolah dasar di MI Miftahul Huda Pecalukan sebagian besar dalam kategori sedang.
- 3) Status gizi anak sekolah dasar di MI Miftahul Huda Pecalukan sebagian besar dalam kategori gizi baik.
- 4) Tidak terdapat hubungan antara *Morning Meal Adherence* dan *Snacking* dengan Status Gizi anak sekolah dasar di MI Miftahul Huda Pecalukan.

5.2 Saran

- 1) Bagi Responden

Diharapkan siswa tetap membiasakan pola makan yang seimbang dengan memperhatikan kualitas sarapan dan pemilihan jajanan yang sehat, karena keduanya merupakan bagian dari faktor yang berkontribusi terhadap status gizi. Siswa juga perlu memperhatikan faktor lain seperti aktivitas fisik, kondisi kesehatan, serta kebiasaan makan secara keseluruhan agar kebutuhan gizi tetap terpenuhi secara optimal.

2) Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat, termasuk sarapan dan pemilihan jajanan yang bergizi. Sekolah juga perlu lebih memperhatikan dan mengawasi kualitas jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah agar asupan gizi yang diterima siswa lebih seimbang dan aman. Selain itu, kerja sama dengan orang tua dan tenaga kesehatan tetap diperlukan dalam memantau status gizi siswa serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat.

3) Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat memberikan perhatian lebih terhadap pola makan anak dengan membiasakan sarapan di rumah, menyediakan makanan bergizi seimbang, serta mengawasi jenis jajanan yang dikonsumsi anak. Orang tua juga diharapkan dapat mendukung kebiasaan makan sehat anak selama pelaksanaan program makan bergizi gratis agar kebutuhan gizi anak tetap terpenuhi secara optimal.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi anak usia sekolah, seperti aktivitas fisik, pola asuh orang tua, tingkat ekonomi keluarga, konsumsi makanan harian, maupun penyakit infeksi. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan instrumen yang dapat mengidentifikasi asupan makanan secara lebih menyeluruh, seperti *food recall* 24 jam atau *food record*

harian yang disusun dalam bentuk jadwal makan, sehingga data mengenai jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan responden dapat tergambarkan dengan lebih rinci.

