

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum status gizi siswa SDN 1 Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan parameter antropometri (umur,tinggi,dan berat badan).
2. Dari 34 siswa SDN 1 Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu yang dikelompokan berdasarkan umur (9,10,dan 11) didapatkan 3 pengklasifikasian status gizi yang terdiri dari status gizi baik, sedang, dan kurang.
3. Kurangnya asupan pangan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah akan mempengaruhi status gizi seseorang, baik itu status gizi kurang maupun status gizi lebih.
4. Menjaga keseimbangan gizi dapat diperoleh dengan mengkonsumsi zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan lemak disertai olahraga yang teratur.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan hasil penelitian tersebut, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Para orang tua diharapkan dapat memantau, memperhatikan serta mengatur pola makan yang baik pada anak agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan dengan dengan baik.
2. Agar para guru olahraga dapat memberikan pengarahan, pengertian, serta pemahaman tentang pola hidup sehat dan pentingnya status gizi.
3. Bagi instansi pemerintah terkait, terutama pihak sekolah perlu diadakanya pemantauan keadaan status gizi anak di sekolah.
4. Perlu penelitian lebih lanjut tentang keadaan status gizi siswa Sekolah Dasar.