

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab V ini penulis akan menguraikan kesimpulan dan saran berdasarkan penelitian yang berjudul Pengetahuan Guru Sekolah Dasar tentang “Pedoman Umum Gizi Seimbang” sebagai Hasil Pelatihan Sekolah Sehat di Ciater Subang.

A. Kesimpulan

Pelatihan Pedoman Umum Gizi Seimbang kepada Guru Sekolah Dasar di wilayah sekitar Kecamatan Ciater Kabupaten Subang merupakan salah satu program yang diselenggarakan oleh *Danone Dairy* Indonesia sebagai program tanggung jawab sosial perusahaan atau CSR (*Coorporate Social Responsibility*). Program ini bertujuan untuk membantu usaha pemerintah dalam mewujudkan sekolah sehat sehingga dapat meningkatkan status kesehatan gizi masyarakat di wilayah sekitar Ciater Subang. Melalui program ini diharapkan guru sekolah dasar dapat memiliki pengetahuan tentang PUGS sehingga dapat mengajarkan siswa siswinya untuk berperilaku sehat melalui konsumsi makanan yang bergizi sejak dini. Berdasarkan tujuan penelitian maka pengetahuan guru Sekolah Dasar tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan Guru Sekolah Dasar tentang Zat-zat Gizi yang diperlukan oleh Tubuh sebagai Hasil Pelatihan Sekolah Sehat

Zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh merupakan materi dasar yang harus diketahui oleh guru Sekolah Dasar tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang. Kesimpulan dari pengetahuan Guru Sekolah Dasar tentang zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sebagai hasil pelatihan sekolah sehat adalah berada pada kategori baik. Kurang dari setengah guru Sekolah Dasar berada pada kategori sedang dan tidak ada seorangpun guru Sekolah Dasar yang berada pada kategori kurang.

Pengetahuan yang sudah diketahui oleh guru Sekolah Dasar ialah tentang macam-macam zat gizi, fungsi zat gizi dan makanan sumber zat gizi sedangkan yang masih kurang ialah dalam jumlah kebutuhan zat gizi untuk anak usia sekolah dasar. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar materi tentang zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sudah diketahui oleh guru Sekolah Dasar.

2. Pengetahuan Guru Sekolah Dasar tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar sebagai Hasil Pelatihan Sekolah Sehat

Pedoman Umum Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar perlu diketahui oleh guru Sekolah Dasar karena agar dapat mengajarkan peserta didiknya untuk dapat mengonsumsi makanan yang sesuai dengan konsep dan prinsip gizi seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang ini juga dijabarkan dalam Tumpeng Gizi Seimbang yaitu suatu susunan jumlah porsi makanan yang harus dikonsumsi dalam sehari. Tumpeng Gizi Seimbang tersebut akan membuat peserta didik akan lebih mudah menangkap pengetahuan akan apa saja makanan yang harus dikonsumsi dalam sehari beserta jumlahnya.

Kesimpulan dari pengetahuan guru Sekolah Dasar tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar sebagai hasil pelatihan sekolah sehat ialah berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa materi Pedoman Umum Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah Dasar belum sepenuhnya diterima dengan baik oleh guru sekolah dasar baik dalam segi konsep gizi seimbang secara umum maupun materi penjelasnya seperti jumlah porsi makanan yang terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang.

3. Pengetahuan Guru Sekolah Dasar tentang Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dalam Memilih Jajanan Sehat dan Aman sebagai Hasil Pelatihan Sekolah Sehat

Materi penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam memilih jajanan sehat dan aman sangat penting karena anak usia Sekolah Dasar mendapatkan

energi makanan selingannya dari jajanan yang berada di lingkungan sekolah. Guru sebagai pengganti orangtua di sekolah perlu mengawasi jajanan apa saja yang biasa dikonsumsi siswanya dan makanan apa saja yang tersedia di kantin sekolah atau dijual oleh pedagang. Guru harus dapat mengajari peserta didiknya agar dapat memilih jajanan yang aman dan sehat bagi dirinya.

Kesimpulan dari pengetahuan Guru Sekolah Dasar tentang penerapan Pedoman Gizi Seimbang dalam memilih jajanan sehat dan aman sebagai hasil pelatihan sekolah sehat ialah lebih dari setengah guru Sekolah Dasar berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang konsep jajanan yang aman dan sehat untuk anak usia sekolah masih perlu ditingkatkan dan diimbangi dengan penyediaan jajanan yang aman dan sehat di lingkungan sekolah.

B. Saran

Saran disusun berdasarkan kesimpulan penelitian. Penulis mencoba mengajukan saran yang ditujukan kepada penyelenggara pelatihan, yaitu:

1. Penyelenggara pelatihan diharapkan dapat terus melakukan pelatihan Pedoman Umum Gizi Seimbang secara kontinu agar materi pedoman umum gizi seimbang ini tidak hanya sebatas pengetahuan saja, tapi juga sampai diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Terus melakukan pengembangan dalam materi pelatihan Pedoman Umum Gizi Seimbang sehingga dapat menambah wawasan Guru Sekolah Dasar tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang.
3. Materi yang dapat lebih dikembangkan ialah mengenai jumlah kebutuhan zat gizi untuk anak usia Sekolah Dasar serta penyetaraannya dalam bahan makanan yang lebih beraneka ragam. Materi tentang konsep gizi seimbang harus lebih ditekankan kembali karena masih banyak guru sekolah dasar yang menganggap bahwa konsep gizi seimbang sama dengan konsep makanan 4 sehat 5 sempurna yaitu yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral saja, padahal konsep gizi seimbang lebih

terperinci karena mengonsumsi makanan sehat juga perlu diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik, menjaga kebersihan dan memantau berat badan ideal. Jumlah makanan yang harus lebih banyak dikonsumsi ataupun yang hanya perlu dikonsumsi sedikit saja sebagaimana yang terdapat pada Tumpeng Gizi Seimbang juga perlu diperjelas kembali.

4. Menghimbau kepada guru Sekolah Dasar agar mengajarkan kembali materi pelatihan Pedoman Umum Gizi Seimbang ini kepada siswa siswinya agar kebiasaan hidup sehat melalui makanan dapat tertanamkan sejak dini.