

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Rata-rata jumlah asupan karbohidrat pada anak *wasting* di Desa Mandalasari, Kabupaten Garut sebanyak 149.73 gram/hari dari AKG yang dianjurkan sebanyak 220 gram. Jumlah asupan energi dari karbohidrat yang dikonsumsi responden memberikan kontribusi sebanyak 598.92 kalori atau 37.43% dari AKG energi sehari yang dianjurkan. Sumber karbohidrat yang umumnya dikonsumsi adalah nasi.

Jumlah asupan protein pada anak *wasting* di Desa Mandalasari, Kabupaten Garut rata – rata sebanyak 29.26 gram/hari dari AKG yang dianjurkan sebanyak 35 gram. Jumlah asupan energi dari protein yang dikonsumsi responden memberikan kontribusi sebanyak 117.04 kalori atau setara dengan 7.31% dari AKG energi sehari yang dianjurkan. Sumber protein hewani yang paling tinggi dikonsumsi berasal dari telur dan susu sedangkan pada sumber protein nabati berasal dari tahu.

Rata-rata asupan lemak pada anak *wasting* di Desa Mandalasari sebesar 27.42 gram/hari dari AKG yang dianjurkan sebanyak 62 gram. Jumlah asupan energi dari lemak yang dikonsumsi responden memberikan kontribusi sebanyak 246.78 kalori atau setara dengan 15.42% dari energi sehari yang dianjurkan. Sumber lemak yang paling tinggi dikonsumsi berasal dari telur dan minyak kelapa.

Pemenuhan kecukupan energi pada anak *wasting* di Desa Mandalasari sebesar 952.74 kalori/hari atau 60.16% berdasarkan AKG energi yang dianjurkan dimana dari sumber karbohidrat sebesar 37.43%, sumber protein 7.31% dan sumber lemak 15.42%. Parameter tingkat konsumsi zat gizi apabila asupannya < 70% dari AKG termasuk kedalam kategori defisit sehingga karena tingkat konsumsi energi hanya 60.16% maka tingkat asupan energi responden termasuk kedalam kategori defisit.

Keragaman konsumsi jenis makanan sumber energi pada anak yang mengalami *wasting* di Desa Mandalasari Kabupaten Garut, sudah termasuk cukup beragam hal ini dikarenakan pada sumber karbohidrat dan protein terdapat 9 jenis makanan yang sering dikonsumsi, sedangkan pada sumber lemak terdapat 7 jenis

makanan yang sering dikonsumsi. Meskipun konsumsinya sudah beragam akan tetapi dalam frekuensi makanannya masih tergolong rendah dan dalam segi jumlah masih belum sesuai dengan porsi jumlah yang dianjurkan. Pada makanan sumber karbohidrat nasi merupakan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi dan jumlah konsumsinya lebih besar dibandingkan jenis bahan makanan lain sedangkan jenis makanan sumber karbohidrat yang jarang dikonsumsi adalah jagung dan ubi dengan frekuensi 1x/bulan. Makanan sumber protein yang sering dikonsumsi adalah telur, susu dan tahu, sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah ikan dan nugget. Pada makanan sumber lemak telur merupakan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi, sedangkan santan termasuk kedalam jenis makanan yang jarang dikonsumsi.

## 5.2 Implikasi

Asupan karbohidrat pada anak *wasting* di Desa Mandalasari, Kabupaten Garut masih belum sesuai dengan AKG yang dianjurkan. Hal itu dikarenakan konsumsi makanan sumber karbohidrat pada anak *wasting* masih belum sesuai baik dari frekuensi maupun dari jumlah konsumsi yang dianjurkan. Konsumsi karbohidrat dengan jumlah yang tidak sesuai secara-terus menerus dapat merugikan anak. Hal ini dikarenakan fungsi karbohidrat sebagai sumber utama energi dan karbohidrat merupakan zat gizi yang diperoleh dari makanan pokok.

Asupan protein pada anak *wasting* masih belum sesuai dengan AKG yang dianjurkan, namun untuk persentase pemenuhannya lebih tinggi dibandingkan pemenuhan karbohidrat dan lemak. Hal ini dikarenakan konsumsi makanan sumber protein diperoleh dari telur, susu dan tahu dimana ketiga makanan tersebut memiliki frekuensi konsumsi yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis makanan lain. Pada pemenuhan protein dengan kejadian *wasting* tidak signifikan, hal ini karena fungsi protein sebagai zat pembangun yang berada di dalam otot, tulang, darah, kulit, dan limfe bukan sebagai penghasil energi utama.

Asupan lemak pada anak *wasting* masih belum sesuai dengan AKG yang dianjurkan. Hal ini dikarenakan konsumsi makanan sumber lemak pada anak *wasting* masih belum sesuai baik dari frekuensi maupun jumlah konsumsi yang dianjurkan. Asupan lemak yang rendah diikuti dengan berkurangnya energi di

dalam tubuh akan menyebabkan perubahan pada massa dan jaringan tubuh serta gangguan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak.

Pemenuhan kecukupan total energi yang dikonsumsi oleh anak *wasting* di Desa Mandalasari, Kabupaten Garut dari setiap jenis zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak termasuk kedalam kategori defisit. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang ada bahwa energi mempengaruhi berat badan. Konsumsi energi dengan jumlah yang tidak sesuai dengan anjuran secara-terus menerus dapat merugikan anak karena apabila tidak segera diperbaiki status gizi anak yang semula *wasting* bisa menjadi gizi buruk.

Keragaman konsumsi makanan baik sumber karbohidrat, protein, dan lemak sudah termasuk cukup beragam. Hal itu dapat dilihat dari banyaknya jenis makanan baik sumber karbohidrat, protein, dan lemak yang dikonsumsi. Akan tetapi yang perlu menjadi perhatian bukan hanya tingkat keragamannya saja, namun juga dalam segi jumlah porsi dan tingkat frekuensinya. Pada penelitian ini ditemukan bahwa masih terdapat anak yang mengkonsumsi makanan dengan jumlah porsi yang belum sesuai dengan yang dianjurkan. Hal tersebut harus menjadi perhatian karena jika dibiarkan secara terus menerus dapat menyebabkan masalah *wasting* yang terus meningkat.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini penulis memberikan rekomendasi kepada kader PKK selaku petugas kesehatan yang berurusan dengan masyarakat di Desa Mandalasari untuk memberikan penyuluhan terkait pesan gizi seimbang, peningkatan pemahaman dan kepedulian akan konsumsi makanan baik dari segi keanekaragaman, frekuensi dan jumlahnya. Hal ini dikarenakan selama peneliti mengambil data masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bagaimana porsi makan yang sesuai dengan anjuran makan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah serta masih rendahnya asupan lemak pada anak di Desa Mandalasari, Kabupaten Garut. Rekomendasi lain diberikan kepada mahasiswa yang hendak melakukan penelitian serupa agar mengambil masalah mengenai *underweight* atau kurus. Hal ini dikarenakan di masyarakat istilah *wasting* atau kurus menurut (BB/TB) jarang di jadikan indikator. Masyarakat lebih menggunakan (BB/U) dalam menentukan status gizi anak.