

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan penelitian mengacu pada tujuan umum serta tujuan khusus dari penelitian. Kesimpulan mengenai “Pemahaman Siswa Sekolah Dasar Tentang Gizi Sebagai Hasil Belajar Materi Gizi” dapat penulis simpulkan sebagai berikut :

1. Pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi sebagai hasil belajar materi gizi dengan indikator jenis-jenis zat gizi termasuk dalam kriteria cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup memiliki pemahaman pada materi tentang jenis-jenis zat gizi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, komponen 4 sehat 5 sempurna, vitamin yang diperlukan oleh tubuh, jenis zat gizi kelompok mineral serta kandungan zat gizi dalam bahan makanan.
2. Pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi sebagai hasil belajar materi gizi dengan indikator fungsi-fungsi zat gizi termasuk dalam kriteria cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup memiliki pemahaman pada materi tentang fungsi mineral, karbohidrat, vitamin, lemak serta fungsi protein.
3. Pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi sebagai hasil belajar materi gizi dengan indikator bahan makanan sumber zat gizi termasuk dalam kriteria baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman yang baik pada materi tentang bahan makanan sumber protein hewani, bahan makanan sumber lemak, bahan makanan sumber karbohidrat, jenis vitamin dalam bahan makanan serta kandungan zat gizi dalam bahan makanan.

4. Pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi sebagai hasil belajar materi gizi dengan indikator makanan bergizi seimbang termasuk dalam kriteria baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman yang baik pada materi tentang bahan makanan kelompok lauk pauk nabati, bahan makanan kelompok makanan pokok, bahan makanan kelompok lauk pauk hewani, komponen 4 sehat 5 sempurna serta contoh bahan makanan bergizi.
5. Pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi sebagai hasil belajar materi gizi dengan indikator gangguan kesehatan tubuh karena konsumsi zat gizi yang kurang termasuk dalam kriteria baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman yang baik pada materi tentang penyebab gondok, anemia, beri-beri, manfaat kalsium untuk pertumbuhan tulang serta manfaat vitamin A untuk mata.
6. Pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi sebagai hasil belajar materi gizi secara keseluruhan meliputi indikator jenis-jenis zat gizi, fungsi zat gizi, bahan makanan sumber zat gizi, makanan bergizi seimbang serta gangguan kesehatan tubuh karena konsumsi zat gizi yang kurang berada pada kriteria cukup.

B. Saran Hasil Penelitian

Penulis mencoba memaparkan saran dari penelitian yang telah dilakukan.

Adapun saran yang peneliti susun adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru :
 - a. Hendaknya kegiatan pembelajaran lebih ditingkatkan, agar pemahaman siswa lebih meningkat sehingga diharapkan dapat memberikan arah perubahan perilaku gizi yang lebih baik.
 - b. Hendaknya memberikan materi tambahan mengenai pemilihan makanan atau makanan jajanan yang baik yang sedang marak di lingkungan sekolah.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya dapat melakukan penelitian lanjutan terutama mengenai jenis dan fungsi zat gizi.