

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Status gizi pada siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi berdasarkan indikator indeks masa tubuh terhadap umur (IMT/U) menunjukkan persentase status gizi sebanyak 12% responden berstatus gizi kurus, 69% responden berstatus gizi normal, 17% responden berstatus gizi gemuk dan sebanyak 2% berstatus gizi obesitas.

Konsumsi pangan siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi makan siswa sebanyak 2183,7 kal per harinya dengan protein sebanyak 59,6 gram, lemak sebanyak 70,3 gram, karbohidrat sebanyak 289,9 gram, kalsium sebanyak 679,8 mg, fosfor sebanyak 700,6 mg, vitamin A sebanyak 581 mg, vitamin B sebanyak 1,97 mg, dan vitamin C sebanyak 51,6 mg.

Kualitas diet siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi berdasarkan *Healty Eating Index* (HEI) menunjukkan bahwa Kualitas diet siswa pada hari sekolah sebanyak (11,9%) buruk, (83,3 %) need improvement dan (4,8%) baik. Sedangkan kualitas diet siswa pada hari libur adalah sebanyak (12%) buruk dan (88%) need improvement. Sehingga secara umum kualitas konsumsi pangan siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa masih belum memenuhi kaidah gizi seimbang dan masih memerlukan perbaikan untuk memenuhi gizi seimbang.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas maka terdapat implikasi yang bisa diterapkan yaitu terutama orang tua siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi harus memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi anak sesuai dengan anjuran, kualitas terkait jumlah berat dan zat gizi yang terdapat pada bahan makanan, variasi makanan yang akan diberikan kepada anak sehingga anak memiliki nafsu makan yang baik serta jadwal makan yang tepat .

Renata Risky Maulina, 2020

*Analisis Kualitas Diet Siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil simpulan dan implikasi maka adanya rekomendasi menurut penulis terkait kualitas diet siswa Sekolah Dasar Kreatif Harapan Bangsa Cimahi :

#### 1. Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan untuk memperhatikan dan memberikan pengetahuan serta asupan makan terutama makan siang pada anak agar memenuhi gizi yang dibutuhkan.

#### 2. Ibu Anak

Ibu memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak terkait frekuensi makan, kuantitas makan, kualitas makan ,variasi makan serta jadwal makan bagi anak sehingga akan menghasilkan kualitas diet yang baik dengan cara membaca ataupun bertanya kepada pihak terkait mengenai makanan yang baik bagi anak sekolah.