

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Status gizi dengan indeks IMT/U pada anak-anak “Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu” Indramayu sebagian besar termasuk ke dalam kategori normal. Berdasarkan persentase maka sebanyak 78% anak berada dalam kategori status gizi normal, 11% anak dalam kategori status gizi kurus dan 11% anak dalam kategori status gizi gemuk.

Tingkat konsumsi makan berdasarkan asupan porsi yang dianjurkan Pedoman Gizi Seimbang pada anak sekolah untuk kelompok usia 7-9 tahun yang sudah sesuai dengan anjuran adalah konsumsi makan makanan pokok, sedangkan yang belum sesuai dengan anjuran adalah konsumsi lauk hewani, lauk nabati, buah-buahan, sayuran dan susu. Pada kelompok anak perempuan usia 10-12 tahun yang sudah sesuai dengan anjuran adalah konsumsi makan makanan pokok dan lauk hewani, sedangkan yang belum sesuai anjuran adalah konsumsi lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan susu.

Tingkat kecukupan gizi untuk kelompok usia 7-9 tahun dalam kategori cukup sesuai dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi adalah vitamin A, sedangkan dalam kategori defisit ringan adalah fosfor dan yang termasuk dalam kategori defisit berat adalah kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin C, kalsium dan zat besi. Tingkat kecukupan gizi untuk kelompok anak perempuan usia 10-12 tahun dalam kategori yang termasuk dalam kategori defisit sedang adalah protein, sedangkan yang termasuk dalam defisit berat adalah kalori, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi dan fosfor.

#### **B. Implikasi**

Status gizi anak-anak “Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu” Indramayu rata-rata dalam kategori normal, namun masih terdapat beberapa anak yang mengalami status gizi kurang atau kurus dan kegemukan. Anak dengan kondisi kurus rentan mengalami penurunan imunitas yang dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi pada anak. Anak dengan kondisi kegemukan rentan

mengalami penyakit seperti penyakit jantung dan stroke, diabetes dan penyakit degenerative lainnya.

Tingkat konsumsi makanan pokok pada anak “Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu” Indramayu kelompok usia 7-9 tahun dan 10-12 tahun sudah hampir mencapai jumlah porsi yang dianjurkan. Konsumsi makanan pokok yang kurang dapat menyebabkan kekurangan sumber energi bagi anak untuk melakukan metabolisme pertumbuhan dan perkembangan.

Tingkat konsumsi makanan lauk hewani pada kelompok anak usia 7-9 tahun belum sesuai dengan anjuran harian pedoman gizi seimbang. Kurangnya konsumsi lauk hewani pada anak-anak dapat menyebabkan kekurangan asam amino esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan. Selain itu, anak-anak juga bisa menjadi kekurangan zat besi dan anemia karena zat besi heme yang terdapat dalam hewani yang mudah dan cepat diserap oleh tubuh tidak tersedia dalam tubuh dalam jumlah yang cukup. Selain itu, tingkat konsumsi lauk nabati pada anak kelompok usia 7-9 tahun dan 10-12 tahun juga cenderung kurang dan belum sesuai anjuran pedoman gizi seimbang. Lauk pauk nabati memiliki proporsi lemak tidak jenuh, mengandung isoflavon dan antioksidan serta anti-kolesterol sehingga apabila tingkat konsumsi kurang maka dapat berdampak terhambatnya pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan jaringan serta pada sistem imun tubuh anak dan pada akhirnya dapat menghambat status gizi anak serta status kesehatannya.

Tingkat konsumsi sayuran dan buah-buahan pada kelompok anak 7-9 tahun dan 10-12 tahun rata-rata dalam kategori rendah dan tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Konsumsi sayuran dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang sangat penting bagi anak. Rendahnya konsumsi sayuran dan buah meningkatkan risiko sulit buang air besar atau konstipasi pada anak serta dapat menyebabkan kegemukan yang dapat menyebabkan penyakit kronis dan pada akhirnya menyebabkan status gizi anak menjadi tidak optimal dan menghambat anak-anak menuju kondisi status gizi normal.

### C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis memberikan beberapa rekomendasi diantaranya kepada:

1. Orang tua anak di “Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu” untuk mengadakan bahan makanan yang beragam agar anak mengonsumsi makanan yang tinggi protein, menambah porsi sayuran dan buah-buahan.
2. Kader posyandu atau lembaga kesehatan daerah untuk memberikan pendampingan kepada orangtua anak usia sekolah di “Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu” salah satunya dengan cara memberikan penyuluhan pada saat jadwal posyandu terkait pemilihan bahan makanan dan porsi yang diberikan agar sesuai dengan pemenuhan kecukupan gizi anak dan mencapai status gizi dan pertumbuhan yang optimal guna mempersiapkan masa remaja dan pubertasnya.
3. Penelitian yang akan datang dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap kualitas diet pada anak sekolah di “Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu” Indramayu.