

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait hubungan pemenuhan kecukupan zat gizi dan keanekaragaman pangan dengan status gizi balita di Dusun Ngareng Desa Jatimulyo Plumpang Tuban, dapat disimpulkan bahwa :

a. Adapun pemenuhan kecukupan zat gizi dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pemenuhan zat gizi balita baik zat gizi makro maupun mikro dengan kategori asupan berlebih adalah asupan zat gizi protein dengan jumlah balita 49 balita (80,3%), asupan vitamin A dengan jumlah balita 41 balita (67,3%) dan mineral zink sebanyak 26 balita (42,6%)
2. Sebagian besar responden dalam variasi kelompok pangan sudah lebih banyak responden dengan katerogi beranekaragam, yakni sebesar 38 balita (62,3%). Dengan kelompok pangan terbanyak yaitu sereal dan umbi-umbian sebanyak 61 balita (100%) dan kelompok pangan lemak dan minyak sebanyak 60 balita (98,4%).
3. Untuk status gizi berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan, balita terbanyak adalah kategori gizi baik yakni sebesar 50 balita (82,0%).
4. Untuk status gizi berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur, balita terbanyak adalah kategori status gizi normal yakni sebesar 45 balita (73,8%).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pemenuhan kecukupan energi, zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) serta zat gizi mikro yakni Vitamin C, zink, magnesium dan kalsium dengan status gizi balita BB/TB
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara pemenuhan kecukupan zat gizi mikro vitamin C dan mineral Fe dengan status gizi balita TB/U
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi balita BB/TB
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi balita TB/U

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait hubungan pemenuhan kecukupan zat gizi dan keanekaragaman pangan dengan status gizi balita di Dusun Ngareng Desa Jatimulyo Plumpang Tuban, terdapat beberapa saran bagi pihak terkait :

1. Bagi institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dokumentasi agar dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait hubungan pemenuhan kecukupan zat gizi dan keanekaragaman pangan dengan status gizi balita. Selain itu, sebaiknya perlu dilakukan sosialisasi terkait pemilihan jajanan sehat bagi balita dan gizi seimbang bagi balita.

2. Bagi responden

Responden harus lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi harian, serta membatasi konsumsi jajanan yang dapat menyebabkan balita lebih mudah kenyang namun makanan yang dikonsumsi tidak padat kalori. Serta perlunya menghindari makanan kemasan yang tinggi garam.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian pemenuhan kecukupan zat gizi dan keanekaragaman pangan dengan status gizi balita berdasarkan TB/U dan BB/U untuk menyempurnakan hasil penelitian ini.