

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi anak Sekolah Dasar Muhammadiyah se-Kecamatan Gresik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Adapun kebiasaan konsumsi jajanan dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a. Jenis makanan jajanan dengan frekuensi tertinggi yang sangat sering dikonsumsi responden pada golongan sumber energi yakni donat coklat (9,7%); golongan sumber protein yakni telur goreng (18,6%); golongan sumber zat besi yakni abon sapi (3,5%); golongan tinggi serat yakni es buah (6,2%); golongan tinggi lemak yakni aneka macam gorengan (8,0%); golongan tinggi garam yakni chitos, chiki balls coklat, chiki taro, dan basreng (4,4%); golongan kemasan manis yakni beng-beng (11,5%); golongan minuman yakni es krim (8,8%); golongan permen yakni yupi (9,7%).
 - b. Sebagian besar responden memiliki asupan energi normal (43,4%), asupan protein berlebih (31,9%), asupan lemak normal (32,7%), dan asupan karbohidrat defisit berat (38,9%).
2. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (72,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan berdasarkan aspek jumlah asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dengan status gizi.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi anak Sekolah Dasar Muhammadiyah se-Kecamatan Gresik, 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 tentang hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi anak Sekolah Dasar Muhammadiyah se-Kecamatan Gresik. Selain itu, sebaiknya perlu ditampilkan poster dilingkungan sekolah yang berisi ajakan untuk memilih asupan terutama jajanan yang baik dan bergizi bagi tubuh.

2. Bagi responden

Responden harus lebih memperhatikan jajanan yang dikonsumsi, seperti membatasi konsumsi makanan jajanan yang dapat menyebabkan kondisi gizi berlebih bahkan obesitas dan mengonsumsi makanan jajanan sesuai dengan kebutuhan gizi harian.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menambahkan variabel yang lain, seperti: aktifitas fisik, frekuensi sakit dan riwayat penyakit, serta durasi waktu tidur. Pengambilan data kebiasaan konsumsi jajanan berdasarkan aspek jumlah asupan energi dan zat gizi makro dapat ditambahkan menjadi 3x24 jam dengan kuesioner *food recall* agar memperoleh hasil yang lebih maksimal.