

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Islamic Global School, didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Responden berdasarkan jenis kelamin dibagi menjadi 33 siswa dan 17 siswi. Responden berdasarkan usia dibagi menjadi 20 anak yang berusia 10 tahun, 23 anak yang berusia 11 tahun, dan 7 anak yang berusia 12 tahun.
2. Ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi di SD Islamic Global School.
3. Ada perbedaan tingkat konsumsi karbohidrat setelah diberikan penyuluhan gizi di SD Islamic Global School.
4. Tidak ada perbedaan tingkat konsumsi energy, protein, dan lemak setelah diberikan penyuluhan gizi di SD Islamic Global School.

B. Saran

1. Perlu diberikan penyuluhan gizi rutin dan bertahap pada siswa-siwi SD Islamic Global School agar siswa-siswi dapat mengambil makanan sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan.
2. Perlu adanya standar porsi makan siang yang tertulis dan disesuaikan dengan angka kecukupan gizi siswa siswi SD Islamic Global School.
3. Sebaiknya meninjau kembali jam istirahat siswa agar tidak terlalu dekat dengan jam makan siang, sehingga siswa lebih banyak mengkonsumsi makan siang yang telah disiapkan daripada mengkonsumsi jajanan.