

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebesar 44,5% dari total sampel pada SDN Grogol 1, Depok berjenis kelamin laki-laki dan 55,5% berjenis kelamin perempuan.
- b. Sebanyak 90% dari total sampel pada SDN Grogol 1, Depok berusia  $\geq$  10 tahun dan 10 % berusia  $<$  10 tahun.
- c. Status gizi berdasarkan TB/U pada anak di SDN Grogol 1, Depok, sebesar 34,5% dengan kategori pendek.
- d. Kebiasaan minum susu pada anak di SDN Grogol 1, Depok sebesar 65,5% dengan kategori kurang yaitu 1 gelas/hari.
- e. Asupan kalsium harian pada anak di SDN Grogol 1, Depok sebesar 78,2% dengan kategori kurang.
- f. Terdapat hubungan antara kebiasaan minum susu dengan status gizi berdasarkan TB/U.
- g. Terdapat hubungan antara asupan kalsium dengan status gizi berdasarkan TB/U.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Sekolah**

Melihat bahwa kebiasaan minum susu dan asupan kalsium pada anak usia sekolah di SDN Grogol 1, Depok masih kurang sementara kebiasaan minum susu itu penting dalam kontribusi asupan kalsium. Kalsium sendiri akan berperan penting dalam proses pertumbuhan anak. Maka diperlukan perbaikan dalam hal asupan kalsium seperti meningkatkan minat mengonsumsi susu dan bahan makanan sumber kalsium lainnya. Misalnya dari sekolah dapat mengadakan kegiatan gerakan ayo minum susu yang diadakan tiap seminggu sekali atau dua minggu sekali dengan cara membagikan susu gratis pada siswa/i. Untuk bentuk

kegiatan lainnya bisa berupa laporan minum susu setiap hari dari para siswa/i dan untuk mereka yang rajin minum susu akan mendapatkan *reward* (penghargaan). Tetapi kegiatan ini tentunya harus didukung dengan kegiatan penyuluhan guna mengingatkan kembali akan pentingnya minum susu dan asupan kalsium pada masa pertumbuhan. Pada akhir kegiatan dapat dilakukan pengukuran antropometri secara rutin seperti pengukuran tinggi badan.

### **V.2.2 Bagi Orang Tua**

Adapun saran bagi orang tua terkait penelitian ini adalah ketersediaan bahan atau makanan sumber kalsium seperti susu salah satunya. Para orang tua seharusnya tahu akan pentingnya asupan kalsium bagi anak pada masa pertumbuhan. Sehingga diharapkan orang tua untuk menyediakan makanan sumber kalsium dan olahannya guna mendukung proses pertumbuhan si anak.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan dengan penelitian ini dapat dilakukan penelitian selanjutnya dengan memperhatikan keterbatasan sebelumnya. Sehingga pada penelitian selanjutnya dapat lebih baik lagi.

