

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai riwayat konsumsi susu selama masa usia Sekolah Dasar pada siswa kelas 1 SMP Negeri 102 dan SMPI PB Sudirman Jakarta Timur tahun 2009, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebanyak 93,5% responden terbiasa mengonsumsi susu selama masa usia Sekolah Dasar, namun proporsi riwayat konsumsi susu yang baik hanya sebesar 53,3%.
2. Riwayat konsumsi susu selama masa usia Sekolah Dasar mengalami penurunan seiring dengan peningkatan kelas.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ibu mengenai susu dengan riwayat konsumsi susu selama masa usia Sekolah Dasar.

7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perlu dikembangkannya penyuluhan gizi dari sekolah mengenai pentingnya susu bagi kesehatan dan dampak yang akan timbul saat usia dewasa jika pada waktu anak-anak mereka kurang mengonsumsi susu.
2. Pengetahuan gizi khususnya mengenai susu hendaknya terus ditingkatkan untuk semua ibu.
3. Orang tua khususnya ibu sebaiknya memberikan contoh kepada anak-anak mereka untuk tetap mengonsumsi susu sampai usia dewasa, selain itu ibu juga hendaknya selalu membiasakan anak untuk mengonsumsi susu minimal dua kali sehari untuk memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh dan menunjang tumbuh kembangnya.
4. Agar tercapai maksimisasi, maka diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai riwayat konsumsi susu selama masa usia Sekolah Dasar pada lokasi dan karakteristik sampel yang berbeda, serta dengan jumlah sampel yang lebih besar.