

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

1. Siswa yang berumur 10 – 11 tahun lebih banyak dari pada berumur 8 – 9 tahun dan siswa perempuan lebih banyak dari pada anak laki-laki.
2. Kebiasaan makan siswa baik. Sebagian besar (82.4%) siswa selalu makan siang, (66.2%) siswa selalu makan pagi dan hanya (65.4%) siswa selalu makan malam.
3. Aktivitas fisik siswa (98.5%) baik yaitu  $\geq 3x$ /minggu dengan Jenis aktivitas terbanyak adalah sepak bola diikuti oleh lari dan renang. Sebagian besar siswa memiliki status gizi baik. Sebagian besar dua minggu terakhir saat penelitian menderita batuk dan pilek.
4. Sebagian besar (64.7%) siswa dalam satu bulan terakhir mengonsumsi suplemen makanan dan menggunakan 1 jenis suplemen makanan dengan suplemen makanan yang banyak dikonsumsi adalah scott emulsion.
5. Alasan utama ibu dalam memberikan suplemen makanan pada anak yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh atau mencegah terserang penyakit, sumber informasi ibu dalam memberikan suplemen sebagian besar dari dokter/ahli gizi dan ibu memperoleh atau membeli suplemen makanan tersebut di apotek. Selain itu sebagian besar ibu mempertimbangkan kandungan zat gizi dalam memilih suplemen makanan untuk anaknya.
6. Kurang dari separuh Ibu siswa yang mengonsumsi suplemen makanan. Sebagian besar ibu memiliki pengetahuan baik mengenai gizi dan suplemen

makanan, tingkat pendidikan ayah dan ibu lebih dari tingkat SMA, dan sebagian besar pekerjaan ayah sebagai pegawai swasta sedangkan pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga.

7. Karakteristik siswa (umur dan jenis kelamin), kebiasaan makan, aktivitas fisik, penyakit infeksi, pendidikan orang tua dan pekerjaan ibu dengan konsumsi suplemen makanan anak tidak ada hubungan yang bermakna. Sedangkan antara status gizi siswa, pengetahuan orang tua, pekerjaan ayah dan konsumsi suplemen makanan ibu dengan konsumsi suplemen makanan anak ada hubungan yang bermakna.

## **7.2 Saran**

### **1. Bagi Konsumen**

- 1.1 Suplemen makanan tidak perlu diberikan pada anak yang sehat atau status gizi baik, sebaiknya lebih diutamakan makan sayur dan buah.
- 1.2 Suplemen makanan diberikan pada anak yang memiliki status gizi kurang atau pada kondisi-kondisi tertentu.
- 1.3 Pemberian suplemen makanan sebaiknya harus dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dokter atau orang yang ahli dibidangnya dan pemberiannya harus sesuai dengan dosis yang dianjurkan. Perlu diperhatikan juga dampak ke depan dalam penggunaan suplemen makanan.
- 1.4 Sebaiknya aspek promosi/iklan lebih memperhatikan lagi isi pesan yang disampaikan terutama tentang manfaat dan risiko penggunaan suplemen.

## **2. Bagi Pihak Sekolah**

- 2.1 Sebaiknya pihak sekolah bekerjasama dengan instansi kesehatan terutama Puskesmas atau Dinas Kesehatan di wilayah sekitar sekolah untuk mengadakan program penyuluhan gizi untuk mengatasi masalah gizi kurang, gizi lebih dan obesitas serta kegunaan suplemen makanan dan dampak yang akan ditimbulkan dalam jangka waktu ke depan dalam penggunaan suplemen makanan.
- 2.2 Dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi, terutama membiasakan siswa untuk makan sayur dan buah serta membiasakan siswa untuk makan 3 kali dalam sehari.

## **3. Bagi Penelitian selanjutnya**

- 3.1 Diperlukan juga penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan suplemen makanan di Indonesia dengan skala yang lebih besar dengan desain studi yang berbeda agar didapatkan gambaran yang lebih mengenai penggunaan suplemen makanan.
- 3.2 Diharapkan adanya penelitian lanjutan mengenai suplemen makanan yang dihubungkan dengan pemeriksaan biokimia untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dikemudian hari dalam penggunaan suplemen makanan.