

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Studi Pengetahuan dan Jenis Makanan Pagi Disekolah Dasar Negeri 3 Mootilango kecamatan Mootilango Kabupaten Gorontalo dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan tingkat pengetahuan masih banyak ibu yang belum memahami bahwa pola makan pagi adalah hal yang dapat membantu untuk mencukupi kebutuhan asupan energi pada anak. Dari hasil penelitian yang dilakukan masih banyak ibu yang memiliki pengetahuan kurang yaitu sebesar 46 orang atau 69,7%
2. Berdasarkan jenis makanan siswa paling banyak mengkonsumsi nasi putih nasi putih sebanyak 56 orang atau sebesar 84,8% dan snack sebanyak 55 orang atau sebesar 83,3%. Dan jenis makanan yang paling sedikit dikonsumsi adalah daging ayam sebanyak 13 orang atau sebesar 19,7% dan susu sebanyak 11 orang atau sebesar 16,7% dan daging ayam sebanyak 13 orang atau sebesar 19,7% selama seminggu pada saat makan pagi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa hal yang dapat disarankan oleh peneliti antara lain:

1. Bagi Ibu

Kepada ibu siswa diharapkan untuk dapat meningkatkan pengetahuan, serta dapat menyiapkan makanan pagi yang bergizi, berimbang, dan beragam untuk

anak sehingga kebutuhan tubuh anak akan terpenuhi.

2. Bagi Anak-anak (Siswa-siswi)

Kepada siswa-siswi diharapkan agar dapat mengurangi makan snack di pagi hari dan serta lebih banyak mengkonsumsi makanan yang sehat pada waktu makan pagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, M. 2010. *Deskripsi Pola Konsumsi Makanan anak sekolah dasar di SDN 13 Tanggerang Banteng*. Jurnal Health Quality Vol. 2 No. 4
- Ali Z. 2007. *Zat Berbahaya Yang terdapat Di dalam Gorengan (Makan dan minuman kemasan)*. PT. Abdi Jaya. Jakarta.
- Arif, dkk, 2013. *Faktor yang mempengaruhi pekerjaan*. PT Rineke Cipta. Jakarta-Surabaya
- Astriningsi, 2010. *Studi Variasi makan untuk anak sekolah dasar*. PT Rineke Cipta. Jakarta-Surabaya
- Cakrawati, dkk. 2014. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Alfa Beta. Bandung
- Depkes RI. 2009. *Dasar-dasar Gizi Masyarakat*. Rineke Cipta. Jakarta
- Dargo. 2012. *Faktor-faktor yang mempengaruhi makan pagi pada anak*. Rineke Cipta. Surabaya
- Endro. 2011. *Defenisi umur Menurut para ahli*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Gunawan. 2014. *Defenisi Buah-Buahan Dan Manfaatnya*. PT Rineke Cipta. Indonesia Jakarta - bandung
- Hariyono. 2012. *Pola Konsumsi Makan Anak berdasarkan Uang Jajan dan Variasi Makanan*. Jurnal Health Quality Vol. 5 no 13
- Khomasan, A. 2010. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT Rajagrafindo Persada, Jakarata.
- Klien C, dr. 2012. *Pola Konsumsi Sayran Dan Buah-Buahan*. Jurnal health Quality vol. 13 No. 7.
- Krisna, dkk. 2004. *Sarapan yang teratur untuk anak sekolah dasar*. Jurnal Health Quality Vol. 10 No. 3
- Minarto 2011. *Faktor-faktor yang mepengaruhi pola makan pagi*. PT. Rineke Cipta Surabaya.
- Moekijad. 2009. *Pola Konsumsi Makanan dengan menghabiskan sarapan pagi*.

- Mohammad, A. 2013. *Defenisi Makanan Kesukaan*. PT Rineke Cipta. Jakarta – Bandung Indonesia.
- Notoadmodjo, S. 2002. *Metode Penelitian Kesehatan*. PT. Rineke Cipta. Jakarta
- Notoadmodjo, S. 2010. *Defenisi Pengetahuan Dan Factor Yang Mempengaruhi Pengetahuan*. PT. Rineke Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta. .
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineke Cipta, Jakarta.
- Nurfadillah. 2011. *Tingkat Kesibukan orangtua berdasarkan pola makan anak sekolah dasar*. Jurnal Health Quality Vol. 7 No. 1
- Sitti. 2015. *Ilmu gizi dan peranannya*. PT Rineke Cipta. Bandung-Jakarta
- Susanto. 2010. *Faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan pagi anak*. PT Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Sunita. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Penerbit PT Gramedia pustaka Utama. Jakarta.
- Sugiyono. 2003. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfa Beta. Bandung.
- Susan, dkk. 2014. *Pola Sarapan pagi anak dan gizi yang terkandung dalam makanan*. PT Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Soekamto, T. 2007. *Dampak cemilan makanan ringan terhadap kesehatan*. PT Alfa Beta Bandung.
- Wahyu. 2011. *Pola makan pagi dengan variasi makanan anak*. Jurnal Health Quality Vol. 3 No. 3.