

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Terdapat pengaruh yang sangat bermakna antara asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana terhadap status gizi anak prasekolah ($p = 0,000$).

5.2 Saran

1. Orang tua memantau jumlah asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana anak agar sesuai dengan anjuran dari *World Health Organization* (WHO), yaitu kurang dari 10% energi total perharinya. Serta memberikan edukasi kepada orang tua agar menerapkan pola makan sehat sejak dini dan lebih cermat dalam menyusun menu makanan yang baik untuk anak.
2. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan kuesioner yang dilakukan dengan metode wawancara terhadap wali subjek.
3. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan sampel dari beberapa sekolah yang berbeda sehingga mendapatkan sampel yang lebih besar.