

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa: Asupan berserat yang dikonsumsi anak usia 3-5 tahun di TK “X” berpengaruh terhadap status gizi pada anak tersebut.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diusulkan peneliti:

1. Melakukan pemantauan secara berkala terhadap status gizi para siswa/siswi melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).
2. Memberikan penyuluhan atau edukasi kepada orang tua terkait makanan yang baik yang harus dikonsumsi sesuai asupan yang bergizi seimbang.
3. Diharapkan kepada orang tua untuk selalu mencari tahu mengenai kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh anak yang sesuai dengan umur anak tersebut.
4. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel dari beberapa sekolah yang berbeda sehingga mendapatkan sampel yang lebih besar.
5. Mengadakan penelitian sejenis dengan cara wawancara langsung kepada subjek penelitian.