

## BAB 7

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 45 anak TK dan PAUD di Banyumanik kota Semarang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Asupan energi total pada anak obesitas lebih tinggi dibandingkan anak tidak obesitas walau tidak bermakna secara statistik.
- 2) Asupan energi total di hari libur pada anak obesitas lebih tinggi dibandingkan anak tidak obesitas. Begitu pula dengan asupan energi total di dua hari sekolah, pada anak obesitas memiliki asupan energi total lebih tinggi dibandingkan anak tidak obesitas walau tidak bermakna secara statistik.
- 3) Asupan *sugar-sweetened beverages* pada anak obesitas lebih rendah dibandingkan anak tidak obesitas walau tidak bermakna secara statistik.
- 4) Tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan *sugar-sweetened beverages* dengan indeks massa tubuh pada anak usia prasekolah.

#### 7.2 Saran

- 1) Perlu dilakukan program edukasi untuk para orangtua tentang asupan *sugar-sweetened beverages* yang boleh dikonsumsi pada usia prasekolah

agar tidak melebihi kecukupan energi yang dianjurkan sehingga mencegah pertumbuhan anak dengan obesitas.

- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut secara longitudinal sehingga dapat mengetahui pengaruh jangka panjang antara asupan energi total dan asupan *sugar-sweetened beverages* terhadap status gizi anak.