

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

1. Rata-rata asupan serat siswa kelas V dan kelas VI Sekolah Dasar di Semarang yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu sebesar 9,3 gr per hari. Angka ini masuk ke dalam kategori kurang dari asupan serat yang dianjurkan dalam AKG untuk orang Indonesia usia 9-13 tahun, yaitu sebesar 25-30 gr per hari.
2. Rata-rata asupan cairan siswa kelas V dan kelas VI Sekolah Dasar di Semarang yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu sebesar 1723,25 ml per hari. Angka ini juga masuk ke dalam kategori kurang dari asupan cairan yang dianjurkan dalam AKG untuk orang Indonesia usia 9-13 tahun, yaitu sebesar 1800 ml per hari.
3. Tidak terdapat hubungan antara asupan serat dengan konsistensi tinja.
4. Terdapat hubungan antara asupan cairan dengan frekuensi defekasi dan terdapat hubungan antara asupan cairan dengan konsistensi feces, dimana semakin sedikit asupan cairan, maka semakin jarang frekuensi defekasi dan semakin keras konsistensi feces yang dikeluarkan.

## 7.2 Saran

- a. Perlu dilakukan penelitian lebih dalam hubungan asupan serat, tidak hanya jumlah asupan serat, tetapi juga jenis asupan serat yang dikonsumsi dengan pola defekasi
- b. Perlu dilakukan penelitian dengan metode wawancara *food recall* yang lebih baik.
- c. Perlu dilakukan penelitian mengenai komposisi mikrobiota usus.